Rok II. Kwiecień — Maj 1926. Nr. 11—12.

HIGJENA CIAŁA I SPORT

Treść.

Sport i wychowanie fizyczne.

Literatura i sztuka.

NACZELNY REDAKTOR: PROF. UNIW. DR. ZDZISŁAW STEUSING
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: HENRYK ZBIERZCHOWSKI
OKŁADKA PROF. ANTONIEGO BARTKOWSKIEGO
Wydawnictwo miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT" we Lwowie, ulica Leona Sapiehy l. 9.
Telefon 34-17 — Prenumerata kwart wynosi: 4 50 — półrocz. 9 — roczna Zł 17 — Konto P.K.O. 304 305
Oddziały w Poznaniu ul. Wyspiańskiego 7, — w Warszawie, ul. Żórawia 24, — w Łodzi ul. Narutowicza 35.

OD WYDAWNICTWA.

Opóźnienie nasze Szanowni Czytelnicy raczą wybaczyć. Zamieszki polityczne, niepewność dnia i ustawiczny skok dolara — paraliżują regularne wydawanie tak cennego pisma, jakiem jest „Higjena Ciała i Sport“.

Redakcja nasza pracuje z wielkim wysiłkiem, aby pismo to postawić na wyżynie podobnych wydawnictw na Zachodzie, a umieszczane artykuły najwybitnych sił fachowych, dają Wam, Szanowni Czytelnicy wskazówki do higjenicznego życia.

Usilnym staraniem naszym będzie wobec uspokojenia umysłów, wydawać pismo nasze regularnie i w myśl tego prosimy Was Szanowni Czytelnicy o uregułowanie swoich zległości w nadsyłaniu prenumeraty, dając nam możność urzeczywistnienia naszych zamiarów.

Trudno nam wysyłać „Higjenę Ciała i Sport“ tym Szanownym Czytelnikom, którzy nie poczuwają się do obowiązku wyrównania prenumeraty, mimo kilkumiesięcznej zaległości. Nie wiedzą zapewne, jak kolosalne koszta ponosimy i w jakich warunkach pracujemy.

Prosimy zatem o uregułowanie wspomnianych zaległości, a będziemy się wywiązywać z punktualnością i ze zrozumieniem celów, do których dążymy. *WYDAWNICTWO.*

Od Administracji.

Z dniem dzisiejszym powierzyliśmy wyłączne prawo przyjmowania zgłoszeń reklamowych dla naszego Wydawnictwa firmie ***„Reklama Polska“*** *we Lwowie, Romanowicza 10, tel. 5-97. Równocześnie ustaliliśmy następujące ceny ogłoszeń: za jedną całą stronę 200 zł., za* $^1/_2$ *str. 110 zł., za* $^1/_4$ *str. 60 zł.,* $^1/_8$ *str. 35 zł.,* $^1/_{16}$ *str. 20 zł.*

Ze względu na to, że staraniem Wydawnictwa będzie i nadal nieuszczuplać tekstu części redakcyjnej, dział inseratowy będzie ściśle ograniczony.

Administracja.

Zachęcajcie swych przyjaciół do wpisywania się na listę prenumeratorów Miesięcznika „HIGJENA CIAŁA I SPORT“.

stojącego pod naczelną Redakcją Prof. Dra Zdzisława Steusinga, przy współpracy najwybitniejszych sił Lekarzy-higjenistów, **poświęconego propagandzie higjeny i sportu** w szerokich warstwach Społeczeństwa, oraz Literaturze i Sztuce pod Redakcją H. Zbierzchowskiego z udziałem znakomitych piór literackich.

Prenumerata kwartalna wynosi Zł. 4·50, półroczna 9·—, roczna 17·—. — — Konto P. K. O. 304.305.
Adres Redakcji i Administracji: LWÓW, ul. Leona Sapiehy 9. - - - Telefon 34-17.

DR. WŁADYSŁAW DYBOWSKI — LWÓW.

Zaludnienie ziemi i postęp wiedzy lekarskiej.

II.

Omówiliśmy już jedną stronę zagadnienia w poprzednim numerze; postęp warunków higjenicznych staje się jednym z najważniejszych czynników, określajacych szybkość przyrostu ludności globu naszego. Postęp, osiągnięty na tem polu, stawia nam przed oczy przerażające możliwości gwałtownie szybkiego wzrostu zaludnienia czy to całej ziemi, czy też niektórych jej części, ze wszystkiemi niebezpieczeństwami takiego szybkiego przeludnienia — głodem, nędzą, przewrotami społecznymi i wojnami.

Przypatrzmy się teraz drugiej stronie tego samego zagadnienia. Dowiedzmy się, co nowoczesna wiedza lekarska i medycyna zapobiegawcza dorzucić może do zdobyczy nowszej agronomji i ekonomiki społecznej. Wiemy o tem doskonale, że wydajność ziemi bardzo rzadko kiedy jest dostatecznie wyzyskaną. Uprawa rolna znacznych części świata daje tylko drobne ułamki tego, co mogłaby dać przy zastosowaniu wszystkich środków, jakiemi dziś już nauka rozporządza. Postęp jest tu nadzwyczaj wolny i niewspółmierny potrzebom, to znaczy wzrostowi zaludnienia. A przecież za pieniądze zużyte na zbrojenia — nawet nie na wojnę — możnaby z powierzchni całej Europy zrobić olbrzymią cieplarnię, żywiącą z łatwością ludność swą, nawet w dwójnasób powiększoną.

Dobrym przykładem racjonalnego zastosowania higjeny może być amerykańska United Fruit Company. Jest to ogromne Towarzystwo Akcyjne z siedzibą w Bostonie, Massachusetts, zajmujące się hodowlą i sprzedażą owoców. Rozmach jest prawdziwie amerykański, plantacje Towarzystwa obejmują bardzo znaczną część brzegów morza Karaibów, Kubę, Guatemalę, Honduras, Costa Rica, Panamę, Jamaikę, Kolumbję, około 7000 klm kwadratowych. Owoce, cukier i banany, oto główne produkty. Ilości produkowane nie są drobne, samego cukru trzcinowego produkują plantacje na Kubie około 200.000 ton rocznie. 67.000 pracowników doprowadza wraz z rodzinami cyfrę ludzi leczonych i zaopatrywanych przez Kompanję do 150.000. 80 dużych statków parowych przewozi rocznie 500,000 pasażerów i 15 miljonów ton produktów. Stacje radjonadawcze i -odbiorcze ułatwiają porozumienie się. W braku lekarza na miejscu nieraz udzielane są rady przez radjo.

Rola odgrywana przez lekarzy w tego rodzaju przedsiębiorstwach jest ogromną. Sposób postępowania Kompanji jest następujący: do upatrzonego miejsca przybywa ekspedycja naukowa, która bada warunki miejscowe, poświęcając bardzo dużo uwagi wskazówkom lekarza higjenisty, co do możliwości ochrony przed malarją, czerwonką i ankylostomjazą. Dopiero po gruntownem przestudjowaniu warunków miejscowych, zwyczajów ludności tubylczej i losów poprzednich osad białych zapada decyzja, po której już szybko idą dalsze etapy wyrębu lasów czy krzewów, budowy dróg, magazynów, osuszenia i t. d. Stałym towarzyszem jest tu lekarz, czuwający ciągle nad środkami, powstrzymującymi w tych trudnych początkowo warunkach, rozwój malarji. Z chwilą wykończenia mieszkań, dróg, magazynów, osuszenia danej połaci kraju, walka z malarją staje się łatwiejsza, lecz przystąpienie do plantacji czy też do pierwszych zbiorów stanowi znowu poważne niebezpieczeństwo wybuchu epidemji. Ogromne liczby, robotników są w miarę potrzeby przerzucane z miejsca na miejsce, ciągle narażone na rozmaite zakażenia. Już nietylko malarja odgrywa wielką rolę, czerwonka, zapalenie płuc, ankylostomjaza, dają bardzo dużo pracy. Równocześnie odchodzące do ojczyzny — Ameryki Północnej — transporty owoców, cukru, powracającego na odpoczynek w lepszym klimacie personalu, stanowią ciągły przedmiot dozoru i kontroli dla uniemożliwienia zawleczenia tam chorób nabytych pod równikiem. To też sztab lekarski liczy 41 lekarzy w strefie podrównikowej, 24 w Ameryce Północnej lub na pokładach okrętów; wydatki zaś jego przekraczają rocznie znacznie jeden miljon dolarów.

W rejonach wszystkich rozrzucone są duże szpitale na 150—250 łóżek. Poza pracownią bakterjologiczną i Röntgenem posiadają one jeszcze lekarzy specjalistów dla poszczególnych działów medycyny. Pozatem w każdym rejonie znajduje się jedna lub kilka Izb chorych bardziej wysuniętych ku zewnętrznym krańcom plantacyj. W ostatnich 6 latach przeszło przez szpitale te 160.000 chorych, główną lwią część dała malarja z małą jednak śmiertelnością. Tem groźniejsze są jednak czerwonka ze śmiertelnością 73 na 1000 i tak groźne dla kolorowych ludzi zapalenie płuc, osiągające 408 śmierci na 1000 chorych.. Przy tak ogromnej ilości chorych, obsługiwanych przez sztab lekarski jednego Towarzystwa, pozostający pod jednolitem kierownictwem, zdobyte doświadczenia stanowią cenny dorobek higjeny podzwrotnikowej. Nie pozostaje on niewykorzystanym; w roku 1924 w lipcu i sierpniu odbył się w Kingstown na Jamaice Międzynarodowy Kongres Medycyny Tropikalnej. 88 uczonych ze wszystkich stron świata, z mrocznego Londynu, północnego Toronto w Kanadzie,

z wysp antylskich, radziło nad dalszymi możliwościami rozwoju pracy białych pod równikiem.

Jak widzimy więc, postęp wiedzy lekarskiej umożliwił wyzyskanie olbrzymiej urodzajności ciepłego i wilgotnego klimatu nadbrzeżnych części Ameryki Centralnej, stwarzając nowe źródła produktów spożywczych.

Podobnie przedstawia się sprawa w drugim kraju niewyzyskanych możliwości — w Afryce. Afryka Północna pod panowaniem francuskiem i włoskiem wraca do starodawnego swego stanowiska, kwitnącej i bogatej kolonji. W pierwszej straży idą wojska ze swymi lekarzami, zaraz za nimi posuwa się organizacja mieszana wojskowo-cywilnej służby zdrowia, działająca nietylko dla ludności napływowej, lecz także dla tubylców. Częste wielce były wypadki, gdy lekarz francuski wyprzedzał wojska nawet i niósł pomoc lekarską nietylko w strefie neutralnej, ale nawet po stronie nieprzyjacielskiej wśród szczepów dotąd wrogich, zyskując często prócz wdzięczności także i zrozumienie dla cywilizacyjnej działalności kraju, który reprezentował.

W Afryce podzwrotnikowej odgrywa medycyna nawet rolę bezpośrednio rozstrzygającą, gdyż o możliwości dalszego rozszerzania się czy to plantacyj kawy i kauczuku w kolonji angielskiej Kenya, czy też nad brzegami Tajganiki, czy olbrzymich plantacyj bawełny w Egipcie czy anglo-egipskim Sudanie rozstrzyga bezapelacyjne obecność rąk roboczych i bydła. Rasie anglosaskiej przyznać trzeba, że dzięki swej żelaznej konsekwencji i 150-letniej walce wytępiła plagę niewolnictwa zupełnie. Nastąpiło to jednak zbyt późno dla uratowania ludności Afryki. Dla zdobycia kilkuset sztuk „czarnego hebanu“ młodych zdrowych niewolników i niewolnic podejmowano wyprawy na setki kilometrów, mordowano całe wsie, zabierając młodych i zdrowych, z których tylko drobny ułamek wytrzymywał długie marsze. Zdziesiątkowało to ludność, równocześnie jednak drogi karawan niewolniczych rozsiały po całej prawie Afryce Equaterjalnej straszliwy bicz boży na ludzi i bydło, choroby spowodowane przez pierwotniaki — trypanosema — śpiączkę u ludzi, naganę, u koni i bydła. Objęte chorobami temi bardzo znaczne części Afryki Centralnej nie posiadają zupełnie środków transportowych, wszystko muszą nosić ludzie na plecach, zrzadka zaś rozsiana i źle żywiona ludność wymiera na śpiączkę. To też w przedniej straży czy to Francuzów w Dahomey'u, Senegambji, Belgów w Wysokiej Katandze w Kongo, Anglików w Rhodesji czy Sudanie, idą pracownie bakterjologiczne, Instytuty Pasteurowskie, z całymi hodowlami małp dla celów doświadczalnych, wielkie firmy wyrobów lekarskich i chemicznych wysyłają pracownie polowe i ruchome na statkach specjalnych w dorzecze Nilu górnego, obsadzone pierwszorzędnemi siłami fachowemi. Wszyscy zaś razem pracują nad opanowaniem chorób, a zwłaszcza śpiączki. Dużą rolę odgrywa tu preparat niemieckich fabryk Bayera w Leverkusen nad Renem, zwany przez Niemców już nie „Bayer 205“ jak dotąd, lecz „Germanin“, tak wielką wagę przywiązują oni do zaznaczenia, że jeden z najpotężniejszych środków dla zwalczenia śpiączki jest produktem niemieckiej pracy. Celowa i metodyczna współpraca tak lekarzy, higjenistów, jak i weterynarzy, wspomagana przez zoologa i inżyniera, tępiących muchę tse-tse, rozsadnika śpiączki i nagany, zdziałać może rzeczywiście cuda. Kilkoletni pobyt we wielu miejscowościach Afryki równał się dawniej dla każdego białego wyrokowi jeśli nie pewnej śmierci, to pewnej, ciężkiej, zwykle już nieuleczalnej choroby. Osady zaś, degenerowały i wymierały już w ciągu kilku pokoleń. Obecnie cały szereg niezdrowych dawniej miejscowości stanowi prawie miejscowości klimatyczne, otoczone bogatą roślinnością podzwrotnikową.

To też zrozumiemy obecnie łatwo, że pozornie tylko paradoksalnem jest twierdzenie niektórych, że rozwiązanie trudności tak bardzo, skomplikowanej sytuacji żywnościowej, ekonomicznej, społecznej i politycznej starej, przeludnionej Europy leży właśnie w rękach tych cichych pracowników, wojujących ze śpiączką i zarazami bydlęcemi pod szerokimi dachami przewiewnych pracowni podzwrotnikowej Afryki.

Z opanowaniem chorób, spowodowanych przez trypamesony, równie owocnem jak zimnicy, zniknie przeszkoda dla otwarcia ogromnych, zupełnie dotąd niewyzyskanych przestrzeni Afryki, w celach intenzywnej produkcji. Bliskość zaś i łatwość transportu do Europy pozwoli na wydatne zmniejszenie gwałtowności walki o byt wśród ludów obecnie tak ciężko chorej na przeludnienie staruszki Europy.

Dr. med. ? fil. JÓZEF FRITZ. LWÓW.

Z higjeny dziecka.

II.

Odżywianie.

Wielce doniosłem zagadnieniem w higjenie rozwijającego się ustroju jest jego odżywianie. Pokarm jest budulcem ciała, zarazem źródłem, z którego płyną zasoby energji potrzebne do wykonywania czynności życiowych. Ilość więc pokarmów, ich jakość i przyrządzenie muszą odpowiadać wiekowi dziecka. Dla pierwszych miesięcy życia stworzyła pokarm sama przyroda. Jest nim mleko, ten czynnik odżywczy, który zawiera wszystkie składniki potrzebne do pierwszej rozbudowy ciała oseska, w połączeniu dla niego łatwem do przyjęcia i wolnem od drobnoustrojów. Karmienie piersią jest przykazaniem natury, przed którym nie powinna się uchylać żadna matka naprawdę swe dziecię kochająca. Pokarm matki chroni dziecię przed wielu zachorzeniami, albowiem z mlekiem matki przenoszą się do ustroju niemowlęcia czynniki uodparniające je przeciw rozmaitym chorobom zakaźnym. Dlatego też śmiertelność dzieci karmionych sztucznie jest znaczną (25%). Rozumieli to już starożytni lekarze, którzy zawsze prawie stawali na straży tego prawa natury podnosząc, że jaką była karmicielka takiem też będzie i dziecko. Starzy mistrze pędzla opracowywali w swych madonnach ten symbol macierzyństwa a w najstarszem polskiem dziele lekarskiem przed czterema wiekami wydanem, czytamy następującą prawdę: „Nic lepszego ani zdrowszego, jedno gdy własna matka swoim je własnem mlekiem wychowa, bo mleko własnej matki przyrodzeniu, niemowiątku bardzo służy, a jest jemu własne. Okrom tego jest jemu sytniejsze, bo się mu przyłożyło i nim się wychowało w żywocie będąc".

Zwolnić mogą matkę od tego obowiązku tylko ciężkie schorzenia zakaźne.

Karmienie niemowlęcia odbywać się powinno regularnie, z przerwami stałemi, wynoszącemi około 3 godziny, z początku 8 później 6 razy na dobę. Na noc przypada przerwa dłuższa 6—9 godzinna. Osesek przyzwyczaja się szybko i łatwo do tego rozkładu. Uspokajanie każdego płaczu dziecięcia przez podanie mu piersi jest nietylko błędem dijetetycznym ale i pedagogicznym, albowiem ściślejsze oznaczenie pory posiłków, korzystne dla pracy przewodu pokarmowego niemowlęcia jest też i pierwszym zabiegiem wychowawczym otoczenia. Pamiętać jednak należy, że niemowlę nie płacze bez przyczyny i starać się zawsze ją stwierdzić.

Jeżeli karmienie piersią jest niemożliwe, wtedy baczyć, by karmienie sztuczne było odpowiednie. Zbytnie rozcieńczenia mleka krowiego, które ma zastąpić mleko kobiece są niekorzystne. Ilość płynu wprowadzonego do ustroju jest częstokroć wówczas w stosunku do jego wartości odżywczej zawielką, należy więc raczej karmić mlekiem pełnem z domieszką cukru. Herbata, przeróżne odwary z ziół są wprost szkodliwe.

Obserwacja dziecka sztucznie karmionego, kontrola ilości podawanego pokarmu musi być oczywiście daleko ściślejszą niż przy karmieniu piersią, które postępuje niejako drogami natury. Dlatego przybywanie jego na wadze, zapotrzebowanie pokarmu, rozwój i wszelkie początkowo nawet drobne zaburzenia w czynności przewodu pokarmowego powinny być stwierdzane przez lekarza chorób dziecięcych.

W większych miastach Polski istnieją już poradnie dla matek karmiących, w których każde niemowlę bada lekarz i ogląda wyszkolona pielęgniarka pouczając matkę o podstawowych zasadach higjeny niemowlęcia. Tam więc zwracać się powinna matka dbająca o zdrowie swego dziecka.

Kłopotem wielu matek jest odłączenie dziecka, które właściwie jako takie istnieć nie powinno. Starzy lekarze stając w obronie niemowlęcia, przedłużali zbytnio czas karmienia piersią. Avicenna, znakomitość lekarska średniowiecza „rozkazuje (jak się wyraża stary polski traktat o chowaniu młodych dzieci) dziecię do dwu lat dojić. Aczkolwiek u nas (w Polsce) już jest obyczaj telko do roku". Ustrój rozwijającego się niemowlęcia wymaga już w 5-ym i następnych miesiącach dla swej rozbudowy składników, których w mleku kobiecem jest za mało a mianowicie soli mineralnych oraz witamin tj. substancji, dokładniej dotychczas jeszcze nieoznaczonych, zawartych w pewnych tłuszczach, roślinach i owocach Od piątego więc miesiąca począwszy można rozpocząć dokarmianie dziecka, zastępując stopniowo pokarm kobiecy mlekiem krowiem, papką grysikową, jarzynami, owocami. Jarzyny i owoce nie powinny być bardzo wygotowane, masło zaś topione, albowiem tracą one w przydługiem gotowaniu swe najcenniejsze dla rozbudowy młodego ustroju składniki, któremi są sole mineralne jak żelazo, wapień, fosfor, oraz dziś już wśród szerszej publiczności znane witaminy. Te środki odżywcze należy najpierw podawać przetarte, z końcem jednak roku już w formie twardej, owoce nawet surowe. W tym też czasie odłącza się zwykle dziecię samo od piersi.

Okres odłączania przypadający na koniec pierwszego roku życia oseska ma, zdaniem wielu matek, kryć liczne niebezpieczeństwa dla ustroju dziecka. Niejedna z nich obawiając się tego stara

się dziecię przy piersi dłużej zatrzymać, co dla rozbudowy ciała dziecięcia jest niekorzystnem, albowiem zapotrzebowania szybko rozwijającego się organizmu nie pokryją składniki zawarte tylko w mleku. Odłączanie rozpoczynać się już winno w 5-ym miesiącu i być stopniowem. Zastępując powoli podawanie piersi posiłkami sztucznemi czyli dokarmiając dziecko, odłączamy je systematycznie tak, że niepotrzebnemi staną się środki wśród ludu stosowane dla obrzydzenia dziecku piersi. Dokarmiając dzieci przyzwyczajamy je do spożywania twardych pokarmów i do pierwszej pracy przy jedzeniu tj. do żucia. Pięknie to określono w wieku XVI. w prastarej polskiej lekarskiej księdze: „Pothym gdyby już chciała dziecię odsadzić, nie ma to być nagle czyniono, ale ie pierwey przyłożyć lekkiem karmieniom, czyniąc mu iakby gałeczki albo kołaczki z chleba i z cukru, tak, iż przyjdzie ku nałogu grubszego a pospolitego pokarmu".

Jaj oraz mięsa nie należy dawać przed ukończeniem roku. Pokarmy powinny być czysto przyrządzone i podawane. Nie rzadko widzimy, jak matki lub osoby mające nadzór nad dziecięciem dotykają palcami niestarannie zmytemi pokarmów, naczyń, smoczków itp., których używa dziecko. Czasami nawet podnosi się z ziemi smoczek, który wypadł z ust dziecka, ociera palcami i wkłada go z powrotem w usta niemowlęcia!

Natomiast zbyt wiele uwagi poświęcają nieuświadomione matki czystości jamy ustnej oseska, wymywając ją lub wycierając płócienkiem, które nie jest czyste w pojęciu lekarskiem, t. j. pozbawione drobnoustrojów łatwo i szybko w jamie ustnej się rozmnażających. Następstwem tego jest często powstawanie białego, grzybka który niszczy błonę śluzową ust, nie pozwala dziecku ssać i szerzyć się może w całej górnej części przewodu pokarmowego. Jamę ustną oseska należy zostawić w spokoju, albowiem czyszczenie jej staje się potrzebnem dopiero z chwilą wyklucia się uzębienia mlecznego, to z końcem drugiego i początkiem trzeciego roku życia.

Dla dziecka w wieku przedszkolnym tj. od czasu uzyskania uzębienia mlecznego do wymiany go na stałe przestaje być mleko pożywieniem głównem. Ponieważ jest to okres największego ruchu, gdy każda część ciała dziecięcego niejako za nim tęskni, przeto wymaga on odżywiania znacznie bogatszego. Ilość posiłków można wprawdzie wówczas zmniejszyć do 4 lub 5-ciu, powinny one jednak być obfite, odstępy między poszczególnymi dłuższe, by łaknienie zaostrzyć. Gdy dziecię cierpi na brak łaknienia, nie zmuszać go do jedzenia, najprzykrzejszą bowiem rzeczą są łzy dziecięce przy stole, lecz poddać je badaniu lekarskiemu. Często przyczyną utraty łaknienia jest szybki rozwój psychiczny tego dziecka. Dziecię zajęte wszystkiem, biorąc żywy udział w swem otoczeniu nie ma wprost czasu na jedzenie, sama ta czynność jest już dlań czemś zbyt nudnem. Mogą być jednak i powody głębsze, wypływające ze schorzeń na razie utajonych jak np. gruźlicy.

Naodwrót znowu nie należy dziecka przekarmiać, albowiem z otyłością wiąże się zwykle mała odporność ustroju na wrogie mu bodźce. Przy wyborze pokarmu nie przeceniać białka tj. mięsa, jaj, mleka, co zwykle zowią djetą wzmacniającą, lecz główny nacisk położyć wypada w wieku przedszkolnym na jarzyny, tłuszcze i węglowodany, które są nietylko paliwem ustroju, ale zawierają poczęści również i białko, tj. budulec organizmu.

Ilość spożywanego białka nie powinna przekraczać $^1/_{10}$ całego pokarmu. Jarzyny i owoce zawierają jak wspomniano elementy, które wprawdzie same nie mają wartości odżywczej, jakich jednak ustrój dla zdrowia i rozbudowy wymaga tj. witaminy. Te pobudzają łaknienie, którego nie można w wieku dziecięcym zaostrzać przyprawami, korzeniami lub jak to się niestety jeszcze zdarza alkoholem.

Ważnym wreszcie czynnikiem w higjenie odżywiania dziecka jest zdrowe uzębienie. Zęby mleczne jako przejściowe nie są tak pielęgnowane jakby to należało. Próchnica ich nie jest uważana za zło, lecz za stan konieczny, albowiem zęby mleczne mają się wykruszać, by dać miejsce stałym. Zapominamy przy tem jednak o tem, że ząb stały wykłuwający się obok mlecznego spróchniałego, sam szybko ulega zatruciu i psuciu, zaś jama ustna pełna trupów-zębów, w których mnożą się drobnoustroje jest bramą dla chorób całego przewodu pokarmowego. Żucie staje się wówczas dla dziecka męczarnią a łaknienie zanika zupełnie. (C. d. n.)

DR. ZYGMUNT DANIELSKI — LWÓW.

O prawidłowem oddechaniu.

(Ciąg dalszy).

Wrodzone czy też nabyte wady i zniekształcenia klatki piersiowej, jakoteż braki w normalnym rozwoju i budowie tejże dadzą się w dużej mierze, jak to już wyżej wspomniano, poprawić i usunąć przez odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne, sportowe, a przedewszystkiem przez ćwiczenia w normalnem, wydatnem i głębokiem oddechaniu. Temsamem zapobiec da się wystąpieniu i rozwojowi różnorodnych chorób ostrych jakoteż chronicznych zchorzeń w dziedzinie przewodu oddechowego i w ogóle płuc. Naturalnie w poważniejszych przypadkach wskazane są też specjalne lecznicze zabiegi zwłaszcza z dziedziny t. z. orthopedji. O chorobach i schorzeniach powstających z wyż wspomnianych wad i zniekształceń mówić będziemy w następnych rozdziałach.

Na tem miejscu zwrócimy przedewszystkiem naszą uwagę na zasadnicze i niezbędne warunki prawidłowego oddechu jako podstawę dla całokształtu leczenia i usuwania wspomnianych już zchorzeń i błędów.

Takim zasadniczym warunkiem prawidłowego oddechania i celowej gimnastyki oddechu jest przedewszystkiem normalna budowa, czystość a tem samem należyta drożność dróg oddechowych całego narządu oddechowego a w szczególności jego górnego odcinka t. j. jamy nosowej, ustnej, gardzieli i krtani nie mniej w dalszym przebiegu tchawicy rozlicznych rozgałęzień oskrzeli i oskrzelików aż do pęcherzyków płucnych.

Dalszym zasadniczym postulatem jest, aby przy prawidłowym oddechu dopływało powietrze drogą jamy nosowej z możliwem pominięciem jamy ustnej — gdyż tylko drogą nosową dostaje się do płuc powietrze oczyszczone z drobin pyłu i kurzu i w tychże zawartych zarazków — powietrze należycie ogrzane mniej więcej do temperatury ciała, należycie nawilgocone, podczas gdy przez usta dopływające powietrze zbyt suche i zimne i zanieczyszczone wpływa ujemnie i szkodliwie na normalną działalność błon śluzowych wyścielających drogi oddechowe oskrzela i pęcherzyki płucne a odgrywających w utlenieniu krwi a temsamem przemianie materji i w całym procesie oddechania pierwszorzędną rolę. — Błona śluzowa jamy nosowej pokryta jest nabłonkiem którego komórki posiadają zewnątrz mikroskopijne rzęski powstrzymujące przez swój ruch odśrodkowy wszelkie obce drobiny w ich dalszym pochodzie po drodze oddechowej. Ponadto bardzo znaczna stosunkowo powierzchnia, jaką dzięki licznym zagięciom, następnie trzem a czasem i czterem obustronnie nad sobą pomieszczonym muszlom nosowym błona śluzowa jamy nosowej przedstawia, ogrzewa się powietrze w swej drodze do płuc i dopiero o właściwej temperaturze tamże się dostaje — natomiast powietrze zimne napływające zwłaszcza zimową porą przez usta wprost do dróg oddechowych, powoduje przez nagłe oziębienie tychże, rozliczne stany przekrwienia, nieżytowe, zapalne i t. d.

Z powyższego już widzimy jak ważną role w oddechaniu odgrywa w pierwszym rzędzie jama nosowa i jej normalna budowa a w szczególności należyta drożność. — Tymczasem liczne badania antropologów anatomów i lekarzy specjalistów wykazały na niezliczonych przekrojach, że właśnie nasza rasa tak zwana biała lub europejska mimo zewnętrznej symetrji twarzy, wykazuje bardzo częste i liczne nieprawidłowości w wewnętrznej budowie jamy nosowej, jak skrzywienia przegrody dzielącej jamę nosową u nas na dwie prawie z reguły niesymetryczne połowy, liczne zgięcia i przerosty muszli nosowych z następowymi zwężeniami, nie mniej zgrubienia przerosty i narośle błon śluzowych, jak n. p. polipy i t. p. zniekształcenia utrudniające w dużej mierze, a niekiedy zwłaszcza jednostronnie uniemożliwiające w ogóle prawidłowy dopływ powietrza do dalszych części dróg oddechowych.

Nieprawidłowości w budowie jamy nosowej mogą być podobnie jak inne, wrodzone lub nabyte.

W rozwoju ras, ludów i szczepów odgrywa to niesłychanie ważną rolę nie zawsze i nie wszędzie należycie docenianą. Utrudniony bowiem dopływ powietrza, ściśle biorąc tlenu, wpływa nietylko ujemnie na normalny rozwój i powoduje różnorodne schorzenia płuc z następowymi nieprawidłowościami w budowie klatki piersiowej, lecz powoduje także w dziecięcym zwłaszcza i znajdującym się w fazie rozwoju organiźmie pewien zastój też w należytym rozwoju władz umysłowych.

Japończycy n. p. należący popularnie mówiąc do rasy azjatyckiej, względnie żółtej, wykazują mimo częstej stosunkowo widocznej nieforemności zewnętrznej budowy kości twarzy i czaszki, niemniej często szczególnie symetryczną budowę jamy nosowej. — Przedstawiają zaś jak wiadomo typ rasy niezwykle odpornej, wytrzymałej, o wysokiej przeciętnie inteligencji i twórczej inicjatywie, czego liczne dowody złożyli w czasie wielkiej wojny z różnorodnymi ludami i szczepami, zamieszkającymi ziemie byłego cesarstwa rosyjskiego; — a co stwierdzamy także w każdym przejawie ich życia jako jednostki i społeczeństwa, nie mniej w różnorodnych

zagadnieniach ich ustroju państwowego. Wiadomo nam też jak wysoko stoi w tym właśnie państwie i narodzie kult zasad i prawideł higjeny w ogóle, higjeny ciała, wszelkich ćwiczeń fizycznych i celowego sportu.

Tej sprawie niewątpliwie powinniśmy poświęcić baczniejszą uwagę i troskę.

Tak liczne i często u nas napotykane nieprawidłowości jamy nosowej w wieku zwłaszcza dojrzewania należy drogą wskazanych zabiegów leczniczych o ile konieczność wymaga przez operacje usuwać i zwalczać nie mniej przez stosowne ćwiczenia tak zwaną nosową gimnastyką oddechu, będącą niejako kąpielą powietrzną nosa należy zdobywać utrwalać wszystkie wrodzone czy też nabyte korzystniejsze warunki oddechu.

W tym celu wiele świadomych sprawy osób uprawia codziennie rano i wieczorem, krótką kąpiel powietrzną nosa.

Czyni się to w ten sposób, że podczas gdy jedną połowę otworu nosowego wskazującym palcem szczelnie zatykamy, staramy się przez drugi otwór możliwie głęboko i energicznie dech i wydech kilkakrotnie powtórzyć.

Ten proceder stosujemy parę minut na przemian, służy to równocześnie do dokładnego odświeżenia płuc powietrzem, czyli tak zwanej wentylacji płuc. — Naturalnie ćwiczenia te winne się odbywać możliwie na wolnem i świeżem jednak niezbyt zimnem powietrzu.

Przyjemne uczucie orzeźwienia, jakiego doznajemy po takiej kąpieli powietrznej nosa, zachęca do częstego jej powtarzania, względnie wprowadzenia na stałe w codzienny tryb życia i jego prawideł higjeny.

Niewątpliwie ćwiczenia te nadają się w pierwszym rzędzie i godne są polecenia przedewszystkiem dla wieku dziecięcego i dojrzewania.

Ćwiczenia powyższe mają również na celu nabycie wprawy w oddechaniu prawidłowem drogą jamy nosowej, a ograniczenie natomiast niewskazanego oddechania przez jamę ustną do najniezbędniejszego minimum.

Oddechanie przez usta stosowane być winno tylko w wypadkach niezbędnej konieczności. — Doświadczenie uczy nas, że osoby oddychające fałszywie przez usta — otwierając je przytem nazbyt szeroko jak np. przy śpiewie, krzyku, jak podniesionem forsownem przemawianiu oziębiając i wysuszając w ten sposób gardło i krtań, bardzo szybko chrypną i rujnują sobie głos stosunkowo dość szybko.

Z pomocą przychodzi tu właśnie należyte i celowe współdziałanie oddechu przez jamę nosową i ku temu celowi wiodąca wyż omówiona gimnastyka oddechu przez nos, którą poniżej będziemy się starali rozróżnić jeszcze oddzielnie, jako obowiązującą dla szerokiego ogółu — jako zawodową (dla mowców, śpiewaków, artystów scenicznych itp.) i jako obowiązującą dla różnorodnych kategorji sportowców. (C. d. n.)

DR. KAROL RYDER, Lekarz Powiatu,
Lekarz Naczelny Sejmiku Będzińskiego.

O roli „Czerwonego Krzyża" w czasie pokoju.

Na podstawie działalności Amerykańskiego „Czerwonego Krzyża".

(Ciąg dalszy).

Bardzo obszernym zakresem działalności „Czerwonego Krzyża", związanej z cywilną ludnością jest dział pielęgniarek, obok wyżej wspomnianych pielęgniarek dla wojska i marynarki.

Pragnąc mieć wykwalifikowane pielęgniarki, „Czerwony Krzyż" dba bardzo o kształcenie odpowiedniego personelu, prowadząc specjalne szkoły pielęgniarek, urządzając kursa dokształcające dla nich zarówno jak i kursa dla ludzi różnych zawodów, którzy by pragnęli pozyskać wiadomości pielęgniarskie. Tu zaraz dodam, że ta działalność rozszerza się i na obce kraje i między innymi, trzy szkoły pielęgniarskie u nas w kraju, w Warszawie, Krakowie i Poznaniu są zasilane zarówno materjalnie, jak i personelem instruktorskim przez Czerwony Krzyż Amerykański. W roku sprawozdawczym szkoły pielęgniarskie posiadały 51.121 słuchaczy, a oprócz tego 31430 młodzieży szkolnej pobierało kursy pielęgniarskie, z których 20381 otrzymało dyplomy.

Zgodnie z ogólnym kierunkiem w pielęgniarstwie zwracania więcej uwagi na zapobieganie aniżeli leczenie i „Czerwony Krzyż" zwraca uwagę w tę stronę i kształci tak zwane pielęgniarki społeczne. Do ich zadań należy czuwanie nad ogólną higjeną domów i ludzi, pouczanie ludności o wymaganiach higjeny, pomaganie w domach w prawidłowem obchodzeniu się z niemowlętami i dziećmi, pouczanie jak się ustrzedz przed zarażeniem się od takiej czy innej choroby zakaźnej, o ile ktoś w domu jest chory, dopilnowanie wykonania udzielanych przez lekarzy rad i t. p. Pielęgniarki te zrobiły w ciągu roku 1,099.492 wizyt domowych, odwiedziły 83.348 szkół i obejrzały 1,473.031 dzieci szkolnych. Jednym z poważnych bardzo zadań tego rodzaju pielęgniarek społecznych, specjalnie wykwalifikowanych w zasadach prawidłowego odżywiania, jest akcja dożywiania dzieci i pouczania matek w domach, jak najtaniej układać codzienny jadłospis, aby za najmniejszą ilość wydanych pieniędzy zdobyć najpożywniejsze jedzenie. Dzięki tej akcji 138.065 dzieci otrzymało pouczania o prawidłowem odżywianiu i o doniosłości dla zdrowia poszczególnych części składowych pokarmów. 20.359 dorosłych ludzi było na wykładach o podobnej treści. W 1.885 szkołach było prowadzone dokarmianie dzieci.

Dalszym działem „Czerwonego Krzyża" jest pierwsza pomoc w wypadkach, ale właściwie nie samo udzielanie jej, nie pogotowie ratunkowe, ale jaknajrozleglejsze nauczanie udzielania tej pomocy, a jeszcze więcej nauczanie sposobów zapobiegania wypadkom. Nauczanie to obejmuje jaknajszersze masy i wszystkie nieomal sfery. A więc dzieci szkół powszechnych w swym programie nauczania mają wplątane i te kursa, robotnicy najrozmaitszych gałęzi przemysłu otrzymują instrukcje, jak się ustrzedz od wypadków, jak również i jak udzielić pomocy w nagłym wypadku nieszczęśliwym. Inteligentniejsi z pośród robotników, albo urzędników są kształceni jako instruktorzy w tym kierunku i prowadzą, po przejściu takiego kursu, pracę tę dalej. Kolejarze, tramwajarze, i t. p. nie są również pomijani w tej nauce. W porozumieniu z władzami municypalnemi i państwowemi, prowadzą się analogiczne kursa dla policji, strażaków. Dociera też „Czerwony Krzyż" swemi pouczeniami w tym kierunku i do szkół średnich, a nawet wyższych, do seminarjów nauczycielskich, a wreszcie do szerokiej publiczności drogą ogólnych kursów, wykładów, odczytów i materjałów propagandowych najrozmaitszego gatunku. Że to daje wyniki dodatnie, wykazują liczby jednego z zakładów przemysłowych, gdzie przed wprowadzeniem tych kursów przypadało 6.3 wypadków na każde 1000 robotników, a w rok po nich ilość wypadków spadła na 3.0 na tyleż robotników.

Jedną ze specjalnych gałęzi tego ratownictwa jest ratownictwo od utonięcia. Wskutek nadzwyczajnego rozwoju sportu pływackiego w Stanach Zjednoczonych Ameryki, wskutek nadzwyczajnej ilości basenów pływackich czy to otwartych, czy zamkniętych, bo nieomal te ostatnie można znaleść w każdej większej szkole nowocześnie urządzonej, wskutek dużej ilości plaży czy to morskich, czy rzecznych, czy wreszcie nad jeziorami, powstała potrzeba wielkiej ilości z jednej strony nauczycieli pływania, a z drugiej strony ludzi, którzy by, ucząc pływać (a także nurkować, wiosłować) jednocześnie czuwali nad bezpieczeństwem kąpiących się dzieci i dorosłych i ratowali ich od utonięcia. To też organizuje „Czerwony Krzyż" kursa takie i nieomal każdy instruktor wychowania fizycznego w szkołach przechodzi taki kurs specjalny w omawianym kierunku. Osiąga się tą akcją jednocześnie dwie korzyści, bo z jednej strony popiera się rozwój zdrowej, godziwej, pożytecznej i miłej rozrywki, a z drugiej ratuje się ludzi od utonięcia. Widząc taki rozwój tej gałęzi działalności „Czerwonego Krzyża", zwróciło się doń Ministerjum Wojny o zorganizowanie takich kursów i podczas ćwiczeń wojskowych, oficerów rezerwy, jak i letnich obozów przysposobienia wojskowego nadzwyczajnie silnie rozwiniętych w Stanach Zjednoczonych Ameryki. Liczba 72.810 ludzi, posiadających dyplomy z odbycia takich kursów, świadczy o rozmiarach tej akcji.

Będąc z zasady organizacją opartą na dobrej woli ludzi, „Czerwony Krzyż" stara się jak najbardziej rozwijać swój dział werbowania i pociągania do pracy ludzi chętnych, którzy bezpłatnie dają swój czas i pracę dla wykonania zamierzeń „Czerwonego Krzyża". Dzięki

tym ludziom, „Czerwony Krzyż" robi ubranka, bieliznę, swaetery, pończochy, fartuchy dla pielęgniarek, wyprawki dla rodzących i noworodków, odzież dla chorych szpitalnych, pyjamy, szykują materjał opatrunkowy i t. d., co dzięki bezpłatnej pracy powoduje małe wydatki. Szykowanie paczek na gwiazdkę dla żołnierzy, będących w czasie świąt zdala od kraju swego, umożliwiło w roku sprawozdawczym wysłanie 24.877 takich paczek dla żołnierzy. Jedną z bardzo donioslych w swem znaczeniu pomocy, jaką niosą wolontarjusze, jest przepisywanie książek specjalnym, tak zwanym systemem Braille'a dla ociemniałych, dzięki czemu wielu nieszczęśliwców może choć częściowo mieć ulgę w swem strasznem kalectwie. Takich 105.946 stron tego pisma było napisanych przez wolontarjuszy, a potem rozesłano do bibljotek do użytku niewidomych, umiejących korzystać z tego pisma.

Obsługiwanie kantyn (bufetów) przy szpitalach dla weteranów wojny jest jedną z dalszych form pomocy, jaką pod egidą „Czerwonego Krzyża" niosą wolontarjusze. Posiadacze automobili oddają je na usługi czy to personelu „Czerwonego Krzyża" przy wykonywaniu ich czynności, czy ludzi, będących pod opieką jego dla przejażdżek; w ten sposób pośrednio dają swą pomoc. Wreszcie inny rodzaj pomocy wyraża się w pomaganiu pielęgniarkom „Czerwonego Krzyża" przy spełnianiu ich obowiązków w przychodniach wszelkiego rodzaju, ambulatorjach itp.

Chcąc zaprawiać do pracy społecznej jaknajwcześniej młodzież, stara się „Czerwony Krzyż" organizować jaknajszerzej „Czerwony Krzyż Młodzieży" a że akcja ta rozwija się, wskazuje liczba 5,738.648 dzieci szkolnych zapisanych do „Czerwonego Krzyża Młodzieży", o 142.000 więcej jak roku poprzedniego. Tendencją „Czerwonego Krzyża" jest wyrabiać w dzieciach zmysł tej miłości bliźniego i solidarności międzynarodowej w nieszczęściu, na której opiera się idea „Czerwonego Krzyża" drogą wdrażania ich od razu do pracy, pociągając młodzież do dostępnych dla niej zajęć. Wspomniany wyżej dział ratownictwa przy kąpaniu się pracuje w ścisłym kontakcie z Młodzieńczym Czerwonym Krzyżem i kształci nieco starszą młodzież w ratownictwie młodszej braci. W razie jakiejś katastrofy żywiołowej, w której „Czerwony Krzyż" niesie pomoc, a przy której dzieci w ten czy inny sposób ucierpiały, Młodzieńczy Czerwony Krzyż jest pociągany do współpracy czy drogą zbierania składek pieniężnych w szkołach na pomoc dla dzieci, dotkniętych klęską, czy zbieraniem książek, albo zabawek, odzieży i t. p. Prowadzenie korespondencji z takimiż oddziałami w obcych krajach, wymiana prezentów na gwiazdkę, pobudzania do powstawania Młodzieńczego Czerwonego Krzyża tam, gdzie go jeszcze niema — wszystko to wyrabia w dzieciach ten zmysł braterstwa ludów. W końcu sprawozdawczego roku w 34 państwach przy „Czerwonym Krzyżu" powstały Młodzieńcze Czerwone Krzyże, posiadające 8,075.020 członków. Z tych oddziałów młodzieńczych 21 wydaje swój własny organ. Jest to wynik bezwarunkowo piękny i zgodnie z opinją swych wychowawców, ma bardzo dobroczynny wpływ na młodzież.

Wreszcie statut „Czerwonego Krzyża" dopuszcza i niesienie pomocy prywatnym rodzinom, ale pod warunkiem, że przedewszystkiem są zaspokojone w tym miejscu wszystkie potrzeby weteranów i wojska, a następnie, że pomoc ta nie jest już udzielana przez inne instytucje opiekuńcze. Ale dotyczy to tylko pomocy wyłącznie w kraju. Bo jeżeli przejdę teraz do omówienia akcji Amerykańskiego Czerwonego Krzyża po za granicami kraju, to ta wielka organizacja absolutnie odmawia wszelkiej pomocy poszczególnym osobom, a nawet poszczególnym instytucjom, jak szpitale, przytułki i t. p.; nawet większe grupy, cierpiące wskutek złej sytuacji ekonomicznej (jak np. w tej chwili u nas z powodu bezrobocia) nie mogą otrzymać tej pomocy. Mniejszych rozmiarów klęski żywiołowe, jak powodzie, pożary, burze, epidemje też nie są dostatecznym powodem do przyjścia z pomocą Amerykańskiego Czerwonego Krzyża. Natomiast nadzwyczajnie szybko i iście po amerykańsku hojnie spieszy Amerykański Czerwony Krzyż z pomocą w przypadkach wielkich katastrof, któremi dotknięte zostają wielkie ilości ludzi jednocześnie, przy czem zniszczone zostają własne środki pomocnicze, lub rozbita organizacja własnego kraję i sparaliżowana w niesieniu pomocy o własnych siłach i pozbawiona możności zebrania odpowiednich środków na miejscu. W takich wypadkach (np. trzęsienie ziemi) Amerykański Czerwony Krzyż stara się oddać na usługi dotkniętej klęską ludności środki konieczne do zaspokojenia najpotrzebniejszych potrzeb i do spowodowania uczucia nadziei w naprawę złego, wiary w tę możność naprawy, tak potrzebnej dla podjęcia własnej akcji. Z nadzwyczajną szybkością decyduje się, jakiego rodzaju pomoc jest w danym przypadku najpierw potrzebna, czy wykwalifikowany personel, czy jednocześnie i środki pieniężne, czy inne materjały pomocnicze. Ta szybkość i nadzwyczajna chętność, z jaką Amerykanie niosą pomoc w takich wypadkach, spowodowała już niejednego znawcę spraw międzynarodowych do twierdzenia, że akcja Amerykańskiego Czerwonego Krzyża, szczególnie w ostatnie kilka lat, zdziałała więcej dla zbliżenia narodów, aniżeli potrafili to zrobić dyplomaci i mężowie stanu. Ich akcja przemawia wprost do serca ludzi, przezwyciężając wszystkie uprzedzenia, różnice polityczne i rasowe. W ten sposób Amerykanie swem współczuciem dla bliźniego, będącego w niebezpieczeństwie, niezależnie od odległości i geograficznego położenia, mającego na względzie jedynie czystą chęć pomóc mu, nieświadomie stwarzają warunki dla braterstwa ludów. Mój, prawie dwuletni pobyt w Stanach Zjednoczonych Ameryki, gdzie byłem dzięki również takiej Amerykańskiej hojności jednego z potentatów p. a J. D. Ro-

ckefellera, który stworzył Fundacje swego imienia, mającej na celu podnoszenie stanu zdrowotnego całego świata, dał mi dużo okazji przyglądania się temu rysowi Amerykańskiego narodu. A wszak każdy z nas tu w kraju, kto się stykał czy z Amerykańskim Czerwonym Krzyżem, czy z innemi organizacjami niesienia pomocy, które w tak ciężkich dla nas pierwszych latach po wojnie tak chętnie szli nam z pomocą, musiał sam tego przekonania nabrać. Aż się trudno wierzy w taka bezinteresowność akcji i nieraz słyszy się pytanie, dla czego Amerykanie tyle pomagają i jaki w tem mają cel uboczny, bo się nie przypuszcza, że można tyle robić z samej intencji czynienia dobra.

Niesienie więc pomocy zarówno w kraju, jak i zagranicą w wypadkach wielkich katastrof jest jednym z wielkich zadań Czerwonego Krzyża. Aczkolwiek i same Stany Zjednoczone, będące pod względem geograficznym tak różnorodnym krajem, narażone są na katastrofy żywiołowe najrozmaitszego gatunku, jak trzęsienia ziemi, powodzie, olbrzymie burze, zmiatające całe miasteczka i t. p., po których „Czerwony Krzyż" przychodzi z nadzwyczajnie wydatną pomocą, to jednak w podobnych katastrofach, nawiedzających inne kraja na całej kuli ziemskiej, spieszy on z takąż samą pomocą. Kilka niżej przytoczonych przykładów niech świadczy o tem twierdzeniu. Ostatnie trzęsienie ziemi w Japonji było jednem z tych, które spowodowało taką katastrofę olbrzymich rozmiarów, przy których „Czerwony Krzyż Amerykański" przyszedł z nadzwyczajnie wydatną pomocą, wynoszącą 10 mil. dolarów. Olbrzymia powódź w Chinach, podczas której zostało zalanych dziesiątki tysięcy mil kwadratowych powierzchni, niszcząc zbiory, a jednocześnie uniemożliwiając dalszy posiew w tym roku, ze względu na to, iż ziemia była tak nasiąknięta wodą, podczas której 10,000.000 ludzi było dotkniętych tą powodzią, Czerwony Krzyż pospieszył z pomocą, która kosztowała 100.000 dolarów.*)

Masowa ucieczka Greków z Turcji, trawionych przez straszną epidemję malarji, spowodowała Amerykański Czerwony Krzyż do wystąpienia z pomocą w zorganizowaniu walki z malarją, co wyraziło się w zorganizowaniu 51 przychodni malarycznych w Macedonji i wysłaniu sześciu i pół ton chininy za ogólną sumę 85.000 dolarów. Z drugiej strony około 200.000 bułgarów powróciło z Macedonji, padając ciężarem na wszystkiego 5,000 000 naród Bułgarski, który naturalnie nie mógł podołać temu zadaniu i wielu z reemigrantów było skazanych na choroby i głód. Po zwróceniu się Bułgarskiego Czerwonego Krzyża do Amerykańskiego, ten ostatni przesłał 10.000 dolarów na pomoc. Głód w Albanji, głód pośród reemigrantów Tureckich, którzy na wymianę z greckimi powrócili do Turcji, głód pośród reemigrantów perskich, którzy po powrocie zastali tylko ruiny i zgliszcza na miejscu swych dawnych siedzib, z których 1500 było chrześcijan i wielu musulmanów, wszystko to znajdowało oddźwięk w Amerykańskim Czerwonym Krzyżu, wysyłającym środki do pomocy Krajowych Czerwonych Krzyży, które uginały się pod ciężarem potrzeb.**)

Jeżeli nasz Polski Czerwony Krzyż choć część z tych zadań wypełni, pomijając już pomoc dla zagranicy, na którą sobie teraz pozwolić nie możemy, jeżeli zajmie się należycie choć inwalidami wojennymi, którym się należy opieka społeczeństwa za największą ofiarę, jaką na ołtarzu Ojczyzny złożyli, bo ofiarę ze swego zdrowia, uważam, że już spełni wiele. Mówię o tem, bo musimy sobie otwarcie powiedziec, że wiele z Oddziałów naszego „Czerwonego Krzyża" wegeluje, mając tak wdzięczne zadanie do spełnienia. Bo gdzie niema tych nieszczęśliwców, którzy często wałęsają się bez dachu nad głową i bez odzieży, a może i bez chleba, a niema się nimi kto zająć?! Nie chcę być niesprawiedliwym i dlatego muszę dodać, że warunki, w jakich żyjemy obecnie są najniekorzystniejsze do szerokiej akcji i że pracą tą zajmować się muszą u nas ludzie, zajęci inną pracą zawodową, mogąc tylko wolne chwile oddać „Czerwonemu Krzyżowi" wtedy, gdy w Stanach Zjednoczonych większość i to znaczna personelu „Czerwonego Krzyża" jest płatna i zajmuje się temi sprawami zawodowo, a dobrowolnie ludzie pracują tylko tak przygodnie, jak o tem wyżej była mowa. No i środki materjalne są naturalnie bez porównania większe od naszych. Jednak musimy patrzeć jasno w przyszłość i wierzyć w to, że i u nas się poprawi i że nawet przy najtrudniejszych warunkach znajdą się ludzie dobrej woli, którzy swój cenny czas oddadzą dla dobrej sprawy.

*) Po mniejszej powodzi, ale która również spowodowała sporo strat w Peru na prośbę Prezydenta Stanów Zjednoczonych, który o tej katastrofie się dowiedział, wysłał Czerwony Krzyż 10.000 dolarów na pomoc.

**) Pieniądze na ubranka dla dzieci Serbskich, pomoc materjalna Francuskiemu Czerwonemu Krzyżowi w jego akcji opieki nad inwalidami, ulżenie pogorzelcom w Meksyku i t. p., oto jeszcze te najrozmaitsze inne dziedziny działania Amerykańskiego Czerwonego Krzyża.

Dr. BENEDYKT ZIEMILSKI — LWÓW.

Dusza a ciało.

(C. d.)

Nie ulega żadnej wątpliwości, że w codziennem życiu posługujemy się pewnymi drobnymi czynami i ruchami dla umyślnego wywołania pewnego nastroju. (Drogą pośrednią, która w większości przypadków wykonującemu nie jest znana.) Do takich ogólnie rozpowszechnionych rękoczynów należy przedewszystkiem palenie papierosa, które u niektórych palaczy stało się pierwszem ogniwem łańcucha, usuwającego zakłopotanie, nudy, zmartwienie. Pomijam tu zupełnie sprawę wpływu inhalacji produktów spalania tytoniu na organizm, myślę tu tylko o tym zespole drobnych ruchów, koniecznych dla wyjmowania, zapalania i palenia papierosa. Dowód, że ten zespół gra ważną rolę, daje amerykański zwyczaj tzw.: „cold smoking“, tj. ciągłe trzymanie wygasłego cygara w zębach i zapalania go co mn. w. $^1/_2$ godziny. Slawny psychopatolog angielski Havelock Ellis wykazał, że pewne codzienne ruchy u niektórych ludzi są konieczne dla podtrzymania „nastroju do pracy“ np. podkręcanie wąsa, potarcie czoła, zatapianie rąk we włosach itp. Ważnym „czynnikiem podniecającym“, aczkolwiek o skomplikowanym mechanizmie, jest według Ellisa pot; według jego spostrzeżeń ma obtarcie twarzy zapoconym rękawem koszuli u wielu robotników włoskich bardzo wyraźne do pracy podniecające, zmęczenie usuwające, działanie. Mówimy, że zjawisko to jest skomplikowane, gdyż wchodzi tu w grę czynnik całkiem jeszcze nie skontrolowany — wpływ inhalacji pewnych substancji lotnych potu na ustrój — czynnik chemiczny, oraz czynnik odruchu sprzężonego bezwątpienia ważny, gdyż Ellisowi pokazały badania, że odpowiedni skutek można wywołać u danego robotnika w laboratorjum, każąc mu powtórzyć ten sam ruch ramieniem ubranem w precyzyjnie suchą i czystą koszulę. Wystarczy to do zrozumienia tzw. nawyczek, a lekarz, ojciec czy pedagog, zwalczając objektywnie szkodliwe, winien postępować psychologicznie; nie zakaże je w każdym przypadku rozkazem z góry, tylko zgłębiwszy ich przyczynę postara się o ich usunięcie pozostawiając jednak „namiastkę“ we formie innej, ale już nie szkodliwej, podniety. Widzimy więc, że prostymi ruchami dowolnymi można wpływać pośrednio na bardzo skomplikowane wewnętrzne, zupełnie półświadomie się odbywające mechanizmy, gdyż płacz wywołany „przez cebulę“ jest czemś stosunkowo bardzo prostem, ale „ów intenzywniejszy nastrój do pracy“ tak często przez nas papierosem wywolany jest już zbiorem wielu czynności chemicznych w mózgu, nerwach, wątrobie, mięśniach się odbywających.

Nastrój wywołany wpływem psychicznym zewnętrznym oddziaływa na centra wegetatywne, a tem samem na czynności różnych narządów. Prowadzi to nas do głównego tematu tj. wpływu duszy na zmiany chorobowe. Wiemy, że cierpienia „psychorodne“, t. j. mające swoje źródło w jakiemś „zranieniu“ duszy mogą być usunięte tylko drogą psychiczną, czy to perswazją, czy sugestją — na jawie, lub hipnotyczną, ale nie jest jasnem dla każdego, że istnieje związek między duszą a pewnemi zmianami organicznemi, cielesnemi. Pierwszy punkt wyjaśni osobny artykuł, zajmę się tu tylko drugim. Na wstępie powiedzialem, że wszystkim nieświadomym czynnościom ustroju, od ruchów jelit do przemian chemicznych w wątrobie przewodzą tzw.: „centra wegetatywne“, leżące w mózgu nieco poniżej kory mózgowej, (podkorowe) która jednak na nie wywiera bardzo wybitny pośredni wpływ. Jak z tego suchego przyrodniczego stwierdzenia przeskoczyć na „mistyczny“ fakt, empirycznie na wielkiej wojnie tysiąckrotnie stwierdzony, że ludzie nie obawiający się tyfusu plamistego, albo nie zapadli nań całkiem, albo przeszli go lekko, że zaś bojaźliwi i ostrożni, (m. i. i lekarze), wszystkie przepisane środki ostrożności ściśle wykonujący w czasie schorzenia lęk okazujący, ciężko chorowali i umierali masowo. Ogromne rosyjskie statystyki z 1920 r. wykazują śmiertelność rosyjskich (indolentnych) chłopów 4—10%, lekarzy, zaś (którzy bali się choroby, znając jej grozę!) 30—40%! Otóż — tzw. przeciwciała tj. odtrutki przeciw jadom bakterji chorobotwórczych wytwarza szpik kostny, śledziona a może i wątroba w miarę zasilania tych narządów prądem krwi, zależnym od rozszerzenia naczyń krwionośnych, kierowanych przez centra wegetatywne. Wszystkie zatem wpływy na te centra, w kierunku rozszerzenia naczyń, czy to drogą pewnych wstrzykiwań (mleka np.) czy drogą pewnych impulsów z kory mózgowej — czyli wpływy psychiczne, mogą wywoływać żywsze przekrwienie narządów, produkujących „odtrutki“, a tem samem zdrowienie. To samo odnosi się do wszystkich ostrych chorób zakaźnych, włącznie z zapaleniem płuc, gdzie „żelazna wola przetrzymania aż do chwili przełomu“ nie jest tylko frazesem z powieści, ale rzeczą przyrodniczo najzupełniej zrozumiałą. Ale i przy chorobach przewlekłych skutek odpowiedniego nastawienia duchowego wynikającego bądź to z „wiary“ w pewien środek, w pewnego lekarza, bądź to z jakiejkolwiek innej pobudki może wywrzeć wpływ drogą pośrednią na procesy czysto organiczne. Przykład jaskrawy — przewlekła gruźlica płuc: Pacjent, leczący się u lekarza dobrego i sumiennego, ale

nie wywierającego nań specjalnego wpływu, może przy używaniu wszystkich odpowiednich lekarstw i zabiegów tracić na wadze, marnieć, coraz więcej kaszleć a objektywne badanie wykaże stopniowe ale silne pogorszenie. Nagle — konsultacja u specjalnie poleconego lekarza, otoczonego w danej chwili nimbem nieomylności lub cudowności, ale i u — fuszera, stawiającego rozpoznania z oglądania gołem okiem moczu, oka, dłoni lub astrologicznego horoskopu, a mającego właśnie rozgłos i natłok pacjentów, — wywołuje często bez lekarstw i zabiegów lub (jeśli to u lekarza) lekami zupełnie podobnymi w skutkach do dotychczasowo używanych może spowodować gwałtowną subjektywną poprawę, a po pewnym czasie częstokroć i objektywne polepszenie.

Dla laików to „cud“, dla nas calkiem suchy i przyrodniczo wytłumaczalny fakt impulsu kory mózgowej, stosowanego do ośrodków wegetatywnych w kierunku większej produkcji odtrutek przeciw jadom prątka gruźliczego oraz — na podobnej drodze podniesienie sprawności żołądka, a tem samem kolejno większy apetyt, lepsze trawienie, przybytek na wadze, lepsze samopoczucie, a zatem lepszy apetyt i — błędne koło toczy się dalej. Odpowiednie nastawienie psychiczne gra też wielką rolę przy schorzeniach serca. Ufność w lekarza i w lekarstwa, tem samem pogoda i spokój sprowadzają tak ważny dla sercowo chorego sen, ułatwiając pracę serca. Ogromny wpływ ma psyche na pewne cierpienia przewodu pokarmowego. Sposób wydzielania soków trawiennych w żołądku i jelitach, nasilenie ruchów jelit są ściśle związane ze systemem nerwowym i tu jakkikolwiek czynnik, w który się „wierzy“ może uzyskać skutek nieosiągalny przedtem najbardziej prawidłowem leczeniem. Niepodobna tu przejść wszystkie zespoły chorobowe dla umówienia ich składnika psychicznego. Ważnem jest jednak, że jest bardzo poważny dział, w których — według dotychczasowego stanu wiedzy przynajmniej — psyche nic nie znaczy. Są to nowotwory złośliwe, dziesiątkujące ludzkość, kila, pewne choroby krwi (tzw. złośliwe anemje, leukemje) i i. Przy nich wpływ psychiczny — niestety — nie oddziaływa zupełnie na przebieg sprawy chorobowej, tu ratuje chorego albo nóż chirurga, albo energiczny lek lub działanie promieni Rentgena. Ważność tej sprawy zrozumiemy przy następnym punkcie — istocie działania „f u s z e r a“, który w czasach powojennych stał się modny na całym świecie. Ludzie tłumami garną się do pastuchów, fryzjerów, emerytowanych listonoszów, fotografów itd. stawiających wszystkie rozpoznanie z jednej tylko rzeczy, raz z piany moczu, raz z tęczówki oka, kropli krwi bez wszelkich dat na bibule pocztą przesłanej, dat urodzenia itd. itd. oraz leczących wszystkie choroby też jedną rzeczą, czy to masowaniem kręgosłupa, czy to chodzeniem boso, czy to pigułkami z gliny, ziółkami „świętej Jogi“, czy to procederami innymi więcej lub mniej hipnotycznymi. I nie ulega żadnej wątpliwości, że z „ordynacji“ takiego cudotwórcy wychodzi w pierwszych dniach pojawienia się jego na widowni ogromny procent „pacjentów“ subjektywnie lepiej się czujących a możliwie i objektywnie poprawionych (choć tu zwykle brak ścisłej kontroli). Dawno już stwierdzono, że do takich znachorów garną się naprzód tłumami różnego rodzaju neurastenicy i histerycy, tj. chorzy bez zmian anatomicznych, których dotąd lekarz żaden wyleczyć nie zdołał, gdyż nie wywarł na nich odpowiedniego wpływu. Działanie znachora jest tu jasne. (Jak już wspomniałem będzie sprawą tzw. „nerwic“ tematem osobnych rozważań). Usłyszawszy o wyleczeniu „nieuleczalnych dotąd paraliżów“ (naturalnie histerycznych!) zaczynają napływać do poczekalni anatomicznie chorzy, w tem duży procent chorych na gruźlicę, na serce, żołądek. I ci mogą z „konsultacji“ wynieść subjektywną a nawet objektywną poprawę. Ale zaraz potem przychodzi trzecia grupa rakowatych, też dotychczas nieuleczona, ale żądna cudu. I tych fuszer leczy swoim sposobem, nie mając naturalnie pojęcia o istocie cierpienia. I wtedy po pierws ych katastrofach fuszer się załamuje, traci momentalnie całą praktykę, ucieka z miasta, kupiwszy sobie przedtem z honorarjów mająteczek ziemski i parę luksusowych samochodów; publiczność wraca do lekarzy, aż znowu przyjeżdża nowy cudotwórca ze ziółkami maharadży Gwalioru lub czemś innem i taniec zaczyna się na nowo. I w tych niepowodzeniach u rakowatych tkwi całe niebezpieczeństwo, na jakie tolerowanie fuszerstwa naraża zdrowie publiczności. Bo jeżeli pacjentka z chroniczną gruźlicą u lekarzy poprawy nie uzyskuje po skrupulatnem przestrzeganiu wszystkich przepisów, co czasem leży w istocie rzeczy, trudno się jej dziwić, jeśli pociągnięta opowiadaniami znajomych udaje się do „cudotwórcy i w i e r z ą c jemu wykonuje jego zlecenia ze skutkiem widocznym. W tym przypadku działalność fuszera była dodatnią, tak samo jak w przypadkach „nerwic“ wyleczonych. Trzeba zaś wiedzieć, że nie każdy chętny może zostać fuszerem (a niejeden chciałby tanim sposobem nabyć mająteczek) i że niejeden fuszer nie robi dobrych interesów. Ten, który ma powodzenie i wpływ na pacjenta, posiada wrodzoną intuicyjną umiejętność psychologicznego ujmowania sobie ludzi, umiejętność, której dużo lekarzy nie posiada (po dłuższych nawet staraniach w tym kierunku). Nie jest to herezją z mojej strony, lecz opinją jednego z najwięk-

szych lekarzy na świecie, szwajcarskiego profesora psychjatrji Bleulera, że umiejętność psychologji życia codziennego, jaką posiada niejeden z tych pastuchów i szewców zdałaby się wielu wysoko postawionym lekarzom. Jest jednak rzecz inna, która nas zmusza do żądania jaknajostrzejszego tępienia fuszerstwa i fuszerów, nawet i tych, którzy za sobą mają prawdziwe wyniki lecznicze. Jest to ich zupełna nieumiejętność postawienia rozpoznania, zresztą u pastuchów i listonoszów zupełnie zrozumiała. Gdyby się mogli ograniczyć do leczenia nerwic, biegunek nerwowych i podnoszenia apetytu gruźlików — ale do nich przychodzą wszyscy cierpiący a nie są oni żadną miarą zdolni do odgadnięcia istoty cierpienia. I dlatego leczą masażem i hipnozą raki żołądka i złośliwe anemje, tracąc tem drogi czas, w którymby operacja lub naświetlanie byłyby jeszcze pomogły. To samo odnosi się do pewnej rzekomo wyżej stojącej gałęzi fuszerstwa, tzw. chiropraktyki czyli kręgarstwa. Stoi ona rzekomo wyżej, gdyż czasem uprawiają je ludzie, którzy przedtem uzyskali dyplom doktora medycyny i w publikacjach swoich i reklamach posiłkują się rycinami rentgenowskiemi (zresztą złemi!) i łacińskiem słowiennictwem. Nie chcę na tem miejscu mówić dużo o tej „specjalności“, powiem tylko tyle, że jest jądro prawdy w tem, że przez masaż kręgosłupa i ćwiczenia mięśni grzbietu można pomóc w pewnych dolegliwościach, że jednak leczenie chorób oka, wątroby i nerek podobnymi procederami kwalifikuje się jako całkiem zwykłe przestępstwo kryminalne, zwłaszcza, jeśli to nie robi pastuch (któremu wybaczyć można wszystko) tylko człowiek inteligentny z dyplomem doktorskim.

Nierówno mniej szkodliwem jest na Zachodzie propagowane leczenie schorzeń różnego rodzaju metodą aptekarza Coué'ego, który każe mechanicznie powtarzać kilkadziesiąt razy dziennie słowa: „Mnie całkiem dobrze, mnie coraz lepiej“ i twierdzi, że tą drogą uzyskiwał ogromne sukcesy. Jeżeli to jest prawdą (bo wyniki Coue'ego ściśle sprawdzone jeszcze nie były) to dzieje się to drogą silnej autosugestji, zapoczątkowanej mechanicznem wymawianem słów, do których nastrój dołącza się dopiero później. Ponieważ wiemy już dlaczego wąchanie cebuli może wywołać smutny nastrój a ludzie o silnym harcie ducha przetrzymują łatwiej groźne zapalenie płuc, zrozumiemy już, że nastawienie optymistyczne w chorobie, zapoczątkowane mechanicznie wymienionemi słowami, może oddać choremu duże korzyści i dlatego Coue'izm posiada pewną wartość, aczkolwiek nie jest niczem nowem ani oryginalnem, jak to chce jego twórca. Toteż w ostatnim roku jego fala znacznie opadła i opadnie całkiem, niewątpliwie jednak przyjdzie z objętościowo dużej książki Coue'go wiele prawdziwych spostrzeżeń do skarbca nauki prawdziwej. (C. d. n.)

DR. J. FELS. — LWÓW.

O różnych postaciach bolu głowy.

Ból głowy jest cierpieniem częstem każdemu z nas dobrze znanem. Każdy cierpiący na uporczywy lub częsty ból głowy powinien zasięgnąć porady lekarskiej przyczem okaże się nierzadko, że ból głowy jest objawem choroby ogólnej, w innych znowu razach siedlisko jego leży w różnych narządach głowy, w innych wreszcie występuje jako samodzielna postać bolu głowy.

Z ogólnych chorób przyczyną bolu głowy może być niedokrewność, zapalenie nerek, cukrzyca, różnorodne choroby mózgowe, mlecza pacierzowego i nerwów. Niekiedy bole głowy mogą być następstwem chorób żołądka i jelit, chorób sercowych. W ostrych zaś chorobach ogólnych gorączka jest często przyczyną bolu głowy. Stwardnienie tętnic mózgowych wywołuje bole i zawroty głowy, oraz osłabienie i brak pamięci. Również alkoholicy zapadają na bole głowy, a przyczyna ich leży w zaburzeniach mózgowych.

Dalszą przyczyną bolu głowy mogą być choroby oczne i wady refrakcyjne oczu, choroby nosa i katary bocznych jam nosowych, następnie choroby uszne i choroby zębów. Bole z powodu anormalji refrakcyjnych oczu ustępują z zaprzestaniem pracy, zatem w nocy znikają zupełnie. Znachodzimy je często u dzieci szkolnych i w wieku pokwitania z powodu przeciążenia w nauce, lecz także i w późniejszym wieku u złotników, mechaników precyzyjnych i wszystkich tych, którzy przy pracy oczy w akomodacji natężają.

W zapaleniach i katarach bocznych jam nosa (czołowych, szczękowych i t. d.) ból jest najczęściej umiejscowiony w czole. Jednostronny ból skroniowy ma często swą przyczynę w próchnicy zębów trzonowych i to bądź górnych bądź dolnych, nawet jeśli ząb nie okazuje się odrazu

jako chory. Wymienić też musimy tak zwane nerwobole czyli neuralgje głowy. Przyczyną bolu głowy mogą wreszcie być przekrwienie i zapalenia skóry głowy n. p. przez nadmierne ciepło lub zimno, zapalenia i choroby kości, czaszki i twarzy.

Samodzielną formą bolu głowy jest tak zwany modzelowy lub guzkowy ból głowy. Jest to dość częsta postać bolu głowy, mająca swą siedzibę w powłokach czaszki i przyległej okostnej. Modzelowy ból głowy nagabuje częściej kobiety. Chorzy niekiedy odczuwają tylko ucisk, który jednak okresowo wzmaga się, dochodząc do silnych napadów bolu głowy, przypominających napady migreny. Chory trzyma głowę spokojnie, gdyż ruchy potęgują ból. Jeśli bole są silniejsze, to rozpromieniają się także ku plecom i barkom. Niektórzy z tych chorych odczuwają ból i rwanie także w odleglejszych częściach ciała, gdzie znajdują się podobne modzele i guzki gośćcowe (reumatyczne), jak na potylicy i karku. Modzelowy ból głowy w nocy nie ustaje, a nawet może się potęgować. Ból ten bierze swój początek w wieku późniejszym, w przeciwieństwie do migreny datującej się zazwyczaj z czasów dzieciństwa.

Ważną rolę przyczynową odgrywają częste przeziębienia n. p. mycie głowy i niedostateczne osuszenie, działanie wiatru i zimna na głowę i t. p. Leczenie jest dość proste i skuteczne, a polega w świeżych przypadkach na podaniu środków napotnych i przeciwreumatycznych, oraz gorących okładach na potylicę i kark. W zastarzałych i przewlekłych przypadkach umiejętne mięsienie (masaż) głowy i karku stanowi jedyny środek skuteczny. Tego rodzaju chorzy muszą unikać przeziębienia, głowy nie myć zimną wodą i dokładnie osuszać włosy przed wyjściem. W zimie chorzy tacy muszą nosić przez noc czepce lub chustki na głowie; łysi noszą perukę. Dla wyjazdu należy wybrać miejsce zaciszne, wolne od wiatrów, natomiast pobyt nad morzem zazwyczaj szkodzi.

Do właściwych postaci bolu głowy zaliczamy: 1. bole głowy u dzieci i młodzieńców; 2. bole głowy u anemicznych, neurasteników i histeryków, oraz 3. migrenę.

1. Dzieci dość często żalą się na bole uciskowe w czole, ciemieniu i oczodołach Najczęstszą przyczyną tego są źle przewietrzane sypialnie i sale szkolne, siedzenie w pobliżu pieca, wczesne budzenie się rano lub chodzenie do szkoły na czczo albo po spiesznem spożyciu bardzo szczupłego śniadania. Niekiedy dzieci cierpią na ból głowy z powodu niespokojnego snu, czemu zawsze powinno się zaradzić przez odpowiednie urządzenie nietylko samego łóżka ale w ogóle sypialni. Dla usunięcia tego rodzaju bolu głowy wystarcza często ciepła kąpiel wieczorem bez jakichkolwiek zabiegów podniecających, niekiedy użycie jakiegoś środka leczniczego uśmierzającego ból. Uczniowie zapadają na bole czołowe i potyliczne, których przyczyna leży w nadmiernem natężeniu wzroku. Bole tego rodzaju ustają podczas wakacyj. Dzieciom tym zalecamy dobre odżywianie, przechadzki, ciepłe natryski na czoło, a przełożeni powinni zważać, na poprawne siedzenie dziecka podczas pisania i czytania.

Ból głowy młodzieńców i dziewcząt pozostaje może w związku z niedokrewnością i z procesami kostnienia szwów czaszkowych. Bole z tej ostatniej przyczyny mają charakter tępego ucisku, nie są gwałtowne lecz stałe.

U uczniów do 18-tego roku życia spotykamy często bole w czole i oczodołach, które w nocy ustają, w dzień zaś występują na nowo. Pomaga tu pobyt i ruch na wolnem, o ile możności górskiem powietrzu. W tych przypadkach unikać należy przeciążenia w nauce i uprawiać rozmaite sporty. Do środków łagodzących bóle głowy należą ciepłe kąpiele z chłodnemi zlewaniami i letnie natryski na czoło. Zimne natomiast nacierania i tusze częściej szkodzą. Leki przeciwneuralgiczne pomagają tylko na krótki czas, lecz w razie gwałtownego bolu trudno się bez nich obejść. Każdy ból głowy u dzieci i młodzieńców musimy leczyć z wielką starannością, gdyż mogą przejść w migrenę, chorobę dręczącą potem człowieka przez całe życie.

2. *Ból głowy z powodu anemji i neurastenji.*

Neurastenicy, ludzie przemęczeni i przepracowani lub po przebyciu ciężkich chorób (także influenca odgrywa tu ważną rolę) cierpią na ból uciskowy głowy, utrzymujący się zwykle przez cały dzien. Ludzie ci powinni rano jeszcze leżąc w łóżku coś spożyć, między posiłkami nie robić dłuższych nad dwie godziny przerw, a wieczorem przed zaśnięciem zjeść jeszcze trochę kaszki lub parę sucharków. W dzień podczas pracy powinni również od czasu do czasu zjeść kromkę chleba, sucharek lub nieco czekolady. Czas pracy należy skrócić i kilka razy do roku przerwać ją na krótki czas, a przerwy takie krótkie dają lepsze wyniki niż jednorazowa przerwa trwająca 4-6 tygodni.

W cięższych przypadkach chorzy ci cierpią na tak zwane naczynioruchowe bole głowy, skarżąc się bezustannie na silne bole w ciemieniu i skroniach, oraz ciśnienie w oczodołach i czasowe nawały krwi do głowy. Bole potęgują się w zaduchu, u kobiet przed regularnością. Znaczny kontyngent naczynioruchowego bolu głowy daje też pora pokwitania i okres przechodowy kobiet. Również alkoholicy cierpią nieraz na tego rodzaju ból głowy, oraz dotknięci chorobą Base-

dowa. U tych chorych policzki stają się bardzo czerwone, powieki jakby obrzękłe, wyraz twarzy cierpiący i znużony. Cała skóra głowy i karku staje się bardzo czuła a skóra na ciele pokrywa się czerwonemi plamami i smugami. Leczenie wymaga uregulowania wypróżnień i odwodzących zabiegów wodoleczniczych. Polecamy zatem tym chorym chłodne kąpiele nożne, brodzenie po wodzie i natryski na nogi. Jeśli tylko stosunki pozwalają, należy chorych tego rodzaju wysyłać w wysokie góry o chłodnem, lecz nie zbyt ostrem powietrzu, około 1000 m wysokości. Natomiast doliny nawet wysoko położone, źle oddziaływują na tych chorych z powodu częstych burz. Pobyt nad morzem również źle działa. Z leków zalecamy środki wzmacniające (arsen, kola) i uśmierzające.

U wielu osób pobyt w źle przewietrzanych pokojach, lub wśród wielkiego natłoku ludzi wywołuje ból głowy. Inni doznają go po nadużyciach i wykroczeniach, po natężeniach cielesnych i umysłowych. Niektórzy nie znoszą nagłego przebudzenia, albo dostają bolu głowy, jeśli im się przeszkodzi w drzemce popoludniowej. Są i tacy, którzy doznają bolu głowy z powodu silnych wrażeń zmysłowych, jak rażące światło, nieprzyjemna woń i t. d. Wstrząśnienia moralne, zaburzenia żołądkowe a zwłaszcza proces menstruacyjny wywierają również często podobny wpływ. Inni cierpią na bole głowy z powodu obfitego żywienia się i niedostatecznego ruchu. U osób niedokrewnych i bledniczych wszelkie bole głowy z innych przyczyn występują ze zdwojoną siłą lub są o wiele przykrzejsze. Spotykamy takie silne bole głowy u studentek i nauczycielek, oraz u biednych, stroskanych i ciężko około dzieci pracujących kobiet, żyjących w złych warunkach higjenicznych. Tu pomaga tylko spokój, wzmocnienie ogólne i forsowne odżywianie, połączone z leżeniem na wolnem powietrzu lub leczenie sanatorjalne.

Histerycy cierpią często na ból w ciemieniu lub też na napadowe bole głowy lub potylicy, wywołane podnieceniem lub menstruacją. Napady mogą się u tych chorych bardzo często powtarzać i to bez widocznej przyczyny, ale też łatwo znikać pod wpływem sugestji i leczenia psychicznego.

W napadzie bolu głowy wogóle stosujemy zimne okłady na głowę, nieraz jednak ciepłe lepiej działają, lub też nacieranie wodą kolońską, spirytusem mentolowym, sztyfcikiem mentolowym albo pomadą mentolową, a jeśli te środki nie pomagają, podajemy wewnętrznie leki przeciwneuralgiczne.

Dr. JÓZEF BRATTER — LWÓW.

O chorobach zakaźnych.

4. Błonica (Dyfterja).

Anioł śmierci nie zawsze szlachetnie i estetycznie swój urząd wykonuje; a najmniej wtedy, gdy wypełnia rozkaz Pana jako dusiciel. Nie jest strasznym, wypełniając swe zadanie szybko, niby uderzeniem piorunu; i wtedy nie gdy zaciśnie szyjkę dziecka jednym skutecznym chwytem. Ale zaciskając swe chude, długie palce naokoło szyji i zwalniając ucisk na chwilę, by wnet ponowić męczarnie, bawiąc się cierpieniem chorego i bolem otoczenia — staje się wysłannik śmierci drapieżnym okrutnikiem.

Widziałem dużo dzieci umierające na błonicę; najłagodniej kończyły te, które jednym przerażającym krzykiem oddawały swe bezbarwne duszyczki. Ale widziałem też dzieci, które dusiły się długie i ciężkie dnie, by zginąć marnie, mimo wszelkich zabiegów. A wina nieszczęścia leżała w zapóźnem rozpoznaniu i zastrzyku surowicy przeciwbłoniczej, lub w zastrzyku zbyt małej ilości tejże.

Błonica jest chorobą zakaźną. Każdy chory jest ogniwem dużego łańcucha epidemjologicznego. Droga zakażenia idzie bezpośrednio, to znaczy, przez zetknięcie się z chorym, lub pośrednio przez przedmioty, używane przez chorego. Roznieść, przenieść chorobę mogą też osoby, które stykały się ze źródłem infekcji — same przytem zachorować nie muszą. Należy w tem miejscu też zaznaczyć, że uzdrowieńcy mogą przez długi jeszcze czas wydzielać bakterje i w ten sposób być groźnymi rozsadnikami infekcji.

Polega dyfterja na powstaniu błon matowobiałych w którymkolwiek odcinku dróg oddechowych (ale istnieje też błonica oka, jelit itd.) a więc w nosie, gardle, krtani, tchawicy lub oskrzelach. Skutki są dwojakie: 1. mechaniczne t. j. utrudnienie dostępu powietrza i 2. tozyczne t. j. zadziałanie jadu błoniczego na nerwy i serce z wynikłemi stąd porażeniami.

Bakcyl dyfterji atakuje głównie dzieci do

10 roku życia; zdarzają się — aczkolwiek rzadko przypadki zachorzenia na błonicę i po 20 roku. Objawy ogólne wyrażają się gorączką, która zazwyczaj nie jest bardzo wysoką, ogólnem osłabieniem, bolem głowy i przyspieszonem tętnem. Dalsze objawy zależą od umiejscowienia sprawy chorobowej. Przy błonicy gardła skarżą się chorzy na trudność połykania; przy pierwotnem schorzeniu krtani zauważyć daje się zachrypły głos i duszność. Ta ostatnia towarzyszy też, jako groźny fenomen, umiejscowieniu błon w tchawicy i oskrzelach. Ostrzegającem zjawiskiem jest znany szczekający kaszel, który zazwyczaj przeraża rodziców i powoduje interwencję lekarza, dla którego błonica jest wdzięcznem polem leczenia; ma bowiem w ręku środek pewnie i niezawodnie działający, tj. surowicę przeciwbłoniczą, która już w 24 godzinach skutkuje, jeśli — nota bene — została zastosowaną dość wcześnie, przynajmiej w trzecim dniu choroby i dostatecznie dużej ilości. Zdarza się u nas jednakże jeszcze zbyt często, że lekarz bywa wzywany po nieudałych próbach cyrulików i akuszerek, gdy choroba już tak daleko postąpiła, że i surowica niedużo pomaga; płaci za to ofiarą życia niewinne dziecko.

Zapewne nie dużo rodziców wie, że nauka jest dziś w możności rozpoznać skłonność organizmu do zachorowań na błonicę i że jest się dziś w stanie przez odpowiednie szczepienie zapobiec tej chorobie (reakcja Schicka).

5. Malarja (Zimnica).

Malarja jest ogromnie misterną sprawą, która ma u nas urok nieba i morza włoskiego, lub gór dzikiej Albanji; zaznajomili się bowiem uczestnicy wojny z nią w tych właśnie okolicach. Cierpiący na tę miłą, wojenną spuściznę przeklinają zapewne wraz z malarją i błękit rozmarzającego nieba i ponurość dzikich gór. Rozumię ich i czynię — to samo. Bo też atak malaryczny wcale nie jest romantyczny. Rozpoczyna się dreszczami; ale pojęcia o dreszczach niema ten, kto nie przeszedł zimnicy. Nie trząsłby się żaden śmiertelnik przed marami duchów piekielnych w tak wydajny sposób, jak to czyni chory z początkiem ataku; a zapewniam, że to bardzo męczy — wyobraźcie sobie, że znaleźliście się na biegunie północnym w modnem letniem ubranku i zażywacie tam przyjemnego chłodu przez dwie godziny (wieczność!) — a w części przynajmiej zrozumiecie cierpienie tych biedaków. Ale nie koniec na tem; wprost z bieguna północnego odbywają malarycy jazdę na równik (do 41°—41°5') i to znów na mniejwięcej 5 godzin. Wreszcie przychodzą poty i koniec ataku.

I pomyślcie, że są biedacy, którzy tej przyjemności używają codziennie (malaria quotidiana) lub nawet co kilka godzin (malaria tropica); jasne, że za szczęśliwców należy uważać tych, którzy sobie na tę piekielną jazdę pozwalają tylko co trzeci dzień (malaria tertiana).

Doprawdy nie dziw, że taki malaryk bardzo marnie wygląda — ziemista cera i wychudzenie pozwalają wprawnemu oku już z wyglądu chorobę rozpoznać. A co gorsze, chinina i neosalvarsan nie zawsze zupełnie leczą. Są chorzy, którzy raz na rok, raz na dwa lata, mimo odbytej przepisowo kuracji, atak przecież dostają.

Malarję zaszczepia człowiekowi specjalny gatunek komara (samica tylko), zwany anopheles. Komar ten zakaża się ssąc krew chorego na malarję; wtedy to pierwotniaki wywołujące zimnicę (plasmodia) dostają się do jego żołądka; tu przechodzą cały cykl rozwojowy, poczem przechodzą w gruczoły ślinne komara, a ze śliną zostają zaszczepione przy ukłuciu zdrowemu. Ważnem jest, że plasmodje mogą się jedynie w ciele komara-anopheles rozwinąć.

Zapobieganie chorobie tej, której się i u nas, specjalnie w bagnistych okolicach — nabawić można, polega na niszczeniu komarów-anopheles, względnie unikaniu ugryzienia przez nie; uzyskać zaś to można przez urządzenie specjalnych siatek okiennych; spać w okolicach bagnistych należy na podwyższonych miejscach — jako że anopheles nie wysoko lata, — należy wreszcie w miejscach zimniczych zażywać profylaktycznie chininę. Jasnem jest jednak, że najradykalniejszym środkiem, mogącym wytępić malarję, jest osuszenie bagnisk, dających możność rozwijania się komarom — anopheles.

Dr. JÓZEF ROTHFELD — GLINIANY.
Lekarz miejski.

Higjena domów i mieszkań

Z pomiędzy licznych czynników, mających wpływ na zdrowie człowieka, zajmuje mieszkanie bardzo ważne miejsce. I nie dziw! przecież większą część życia spędzamy w mieszkaniach czy to u siebie w domu czy też w urzędach, fabrykach, warstatach pracy, szkołach itp. Kto w swym zawodzie bywa ciągle w obcych mieszkaniach, ten poznał ten ścisły związek przyczynowy, jaki zachodzi między niezdrowemi, niehigjenicznemi, przeludnionemi mieszkaniami a chorobami często tam goszczącemi. Któż z nas nie wie, że największy kontyngent dzieci rachitycznych, gruźliczych, wątłych i anemicznych dostarczają nam mieszkania suterynowe, wilgotne, gdzie słońce często dostępu nie ma, gdzie w jednym pokoju, raczej komorą go nazwać, sypia obok siebie 6—8 osób, gdzie nędza mieszkaniowa jest wynikiem ogólnej nędzy tych ludzi. Jako lekarz poradni przeciwgruźliczej przychodzi mi często wpisywać w rubryce stosunki mieszkaniowe: siedem osób w jednej chacie (pokoju) izolacja niemożliwa. Jakie tragiczne znaczenie to ma dla rozwoju i rozszerzania się gruźlicy, o tem na innem miejscu tego miesięcznika szanowni czytelnicy czytali.

Wpływ przeludnienia na rozszerzanie się innych chorób zakaźnych jak tyfusu, grypy, płonicy i t. p. okazał się w całej pełni w ostatnich latach powojennych. Chorobowość i śmiertelność oseskó w idzie w parze z nędzą mieszkaniową i wzrosła szalenie w ostatnich latach. Wiele młodych małżeństw znając ten zgubny wpływ ciasnych, niehigjenicznych mieszkań na śmiertelność osesków, wiedząc jak ciężko wśród tych warunków wychować zdrowe pokolenie, stara się wszelkiemi dozwolonemi i niedozwolonemi sposobami od niego się uchronić. Socjalne reformy powinny ten zgubny wpływ nędzy mieszkaniowej na zdrowotność społeczeństwa w pierwszym rzędzie uwzględnić i zająć się bliżej tą sprawą.

Jakież warunki musimy uwzględnić przy wynajmie względnie budowie domu mieszkalnego? Ważną okolicznością jest położenie domu. Najidealniejszemi są domki mieszkalne z wszystkich stron lub najmniej z trzech stron wolno stojące, tak, że dostęp światła, powietrza i słońca jest doskonały. Domki te z przodu i po bokach są otoczone ogródkiem kwiatowym, z tyłu znajduje się mały park. Wille takie są jednak z powodu małego wykorzystania gruntu budowlanego z punktu widzenia gospodarczego nieekonomiczne i bardzo drogie. Ekonomicznemi, aczkolwiek znów pod względem higjenicznym niżej stojącemi są domy piętrowe, kamienice, wykorzystujące znakomicie grunt budowlany, stojące jedna obok drugiej, w których prócz mieszkań mogą się znajdować lokale handlowe i przemysłowe, a które są znacznie tańsze. Wadą tych domów jest, że są one mniej estetyczne pod względem architektury i że wzajemnie zabierają sobie powietrze, światło i słońce, te trzy tak ważne dla zdrowia czynniki. Również i szerzenie się chorób zakaźnych w tych szeregowanych, łączonych domach jest o wiele **łatwiejszem**, gdyż izolacja zakażonych mieszkań jest bardzo trudną.

Grunt budowlany, na którym mamy dom budować, ma być porowatym, suchym i wolnym od silniejszych zanieczyszczeń. Ważną rzeczą przy budowie domu jest dobór odpowiednich materjałów budowlanych. Fundamenty powinny być z silnego i trwałego materjału o złem przewodnictwie ciepła i małej przepuszczalności wody. Najlepiej nadają się do tego celu kamienie granitowe lub kwarcowe. Kamień piaskowy jest porowaty i wchłania w siebie wodę, tak samo i kamień ceglasty, toteż wymagają one silnej izolacji przeciw wilgoci. Mury domu muszą być z materjału suchego o złem przewodnictwie ciepła i temu celowi odpowiadają cegły, gdyż powietrze w nich zawarte jest najlepszym izolatorem. Grubość murów ma wpływ na ekonomję ciepła, więc tu nie należy oszczędzać, a tylko ściany wewnętrzne mogą być cieńsze. Do spajania kamieni lub cegieł murów, używamy wapna rozrobionego z piaskiem, które przy budowie łamanemi kamieniami wynosi około trzecią część całej budowy, przy użyciu cegieł tylko około piątą część. Powierzchnia ścian zewnętrznych domu musi być wytrzymałą na zmiany pogody i nie powinna za silnie wchłaniać w siebie wodę, gdyż wskutek długotrwałego parowania nastąpiłoby silne oziębienie temperatury pokojowej i para wodna skropliłaby się na ścianach. Ściany te więc, które są zbudowane z porowatego materjału muszą być otynkowane.

Ważną pod względem higjenicznym rzeczą jest rodzaj materjału, którym wypełnia się przestrzeń między sufitem a podłogą następującego piętra, gdyż dostać się tam mogą wraz z nieodpowiednim materjałem naprzykład gruzami z rumowisk, rozmaite składniki gnilne lub zarazki chorób zakaźnych. Używamy więc do tego celu wypalonego popiolu, czystego piasku, żużli lub nawet gliny zupełnie suchej. Podłogi dla celów mieszkaniowych sporządza się z drzewa dębowego w formie parkietów lub równie dobrze z drzewa sosnowego lub jodłowego idealnie suchego, by przez następowe wysychanie nie powstawały szczeliny i szpary. Dla celów kurytarzowych, schodów, praczkarni, łazienek i kloze-

tów można użyć podłóg cementowych, asfaltowych lub nawet gipsowych.

Do pokrycia dachów używamy nie rdzewiejącej blachy lub dachówek, gonty z powodu niebezpieczeństwa ognia i szybkiej zniszczalności do tego celu się nie nadają.

Tyle pokrótce o warunkach higjenicznych, których się trzymać musimy przy budowie domu.

A teraz zastanowimy się, jak należy w higjeniczny sposób używać mieszkania?

Dla celów sypialni należy przeznaczyć najobszerniejszy pokój, o ile możności zwrócony oknami ku wschodowi, pokój musi być dobrze przewiewny i zdala od zgiełku otoczenia. Ściany najlepiej obciągać farbą olejną lub pokryć tapetami dającemi się zmywać. Łazienki i klozet winny się znajdować w pobliżu i posiadać dla celów wentylacji obszerne okienko, możliwie wysoko położone, ściany ich najlepiej zaópatrzyć gladkiemi kaflami o jasnym kolorze.

Pokoje pracy, dziecięce i jadalnie powinne być słoneczne i jasne, gdyż w nich większą część dnia spędzamy.

Kuchnia powinna wedle możności znajdować się na uboczu, by zapachy kuchenne i para nie mogły się dostać do pokojów mieszkalnych, okna kuchni mogą wcale dobrze być zwrócone ku północy.

W higjenicznie utrzymanej kuchni nie powinna nigdy sypiać służąca, dla której należy przeznaczyć mały pokoik obok kuchni. Kuchnia nie powinna nigdy służyć dla celów prania bielizny, dla tego celu służy specjalna praczkarnia na poddaszu czy też w suterynach.

Mieszkania suterynowe, jeśli wogóle już istnieć muszą, powinne być bardzo suchemi, o czem przy budowie fundamentów pamiętać należy i te dokładnie przeciw wilgoci izolować tak po bokach jakoteż ku dołowi poziomymi izolatorami przeciw wstępującej wilgoci. Okna, aby spełniały swe zadanie i aby je można otworzyć, powinny wychodzić na podwórze lub najlepiej ogródek, gdyż okna wychodzące na ulicę nie służą swemu celowi dostatecznie, gdyż ani ich otwierać nie można z powodu kurzu ulicznego na chodnikach ani też w dostatecznej ilości nie dopuszczają światła i słońca. Również i mieszkania poddaszowe, mansardowe, rzadko odpowiadają wymogom higjenicznym, gdyż z powodu blizkości dachu są w zimie bardzo zimne a w lecie upalne. Toteż statystyka wykazała, że w tych mieszkaniach śmiertelność dzieci zwłaszcza na biegunkę letnią jest największą z powodu panującego w nich w lecie upału i zastoju ciepła.

Przy wyborze mieszkania musimy zwrócić baczną uwagę, czy nie ma w niem wilgoci. Wilgoć świeżo wybudowanych domów poznajemy najlepiej po otynkowaniu ścian, które daje się lekko i głęboko scyzorykiem krajać, na ścianach spostrzegamy mokre plamy, gwoździe w ścianach są zupełnie zardzewiałe. Górne piętra nowych domów są zwykle bardziej suche od dolnych, co da się wytłumaczyć tem, że górne piętra znajdują się podczas budowy krócej bez dachu, a więc ochrony przeciw niepogodzie a dalej górne piętra są bardziej wystawione na wiatry i słońce, które przyspieszają suszenie się ścian. Silne opalanie i wietrzenie pokojów mogą nas uchronić •od poważniejszych szkód na zdrowiu w świeżo wybudowanych domach, które dopiero po upływie ustawą przepisanego czasu wogóle wolno zamieszkać. Musimy tu wspomnieć, że przez nieodpowiednie używanie mieszkań robimy najsuchsze z nich z czasem wilgotnem. I tak zbyt słabe opalanie i nie przewietrzanie pokojów, pranie bielizny i wieszanie tejże w pokojach powoduje skraplanie się pary wodnej na zimnych ścianach, które wilgotnieją. Również i brzydki zwyczaj pluskania się podczas rannego mycia powoduje wilgoć na najbliższej scianie i gnicie podłogi w tem miejscu. Ważną również przyczyną jest przeludnienie tychże. Człowiek dorosły wydziela na dobę około litr wody przez oddychanie i przez skórę, w przeludnionych mieszkaniach niema się ta para gdzie podziać i osadza się w zimie na zimnych ścianach i tam zamarza a na wiosnę i w jesieni skrapla się na szybach i spływa po nich tworząc na oparciu okien i podłodze małe jeziorka. Również i na zimnych ścianach skrapla się ta para wodna powodując z czasem pleśnienie tapetów i rozkład klejstru tapetowego przez co powietrze w tych pokojach staje się nieznośnem. W dawniejszch czasach, gdy jeszcze używano tapet zawierających farby arszenikowe, przychodziło w wilgotnych mieszkaniach często do chronicznych zatruć mieszkańców, gdyż z powodu gnicia klejstru i pleśnienia tapet tworzą się trujące gazy arszenikowe. Zapach czosnku w powietrzu zwraca naszą uwagę, że w pokoju o ścianach krytych tapetami zawierającemi arszenik, następuje wskutek wilgoci rozkład i tworzą się gazy arszenikowe. Wskutek wadliwej lub popsutej budowy rynien, ścieków lub kanałów mogą rownież ściany domu zwilgotnieć i dlatego należy im baczną poświęcić uwagę.

Wspomnieć tu jeszcze muszę grzybki domowe, z których najniebezpieczniejszym jest grzybek „merulius lacrymans" rozwijający się tylko w wilgoci.

Tak wyglądają w grubych zarysach postulaty higjeniczne dla domów i mieszkań. W następnym numerze wspomnę o przewietrzaniu, opalaniu i oświetlaniu mieszkań.

Dr. JÓZEF ALEKSIEWICZ.

Iwonicz — solanka jodo-bromowa.

Z nastaniem cieplej pory roku budzą się ze snu zimowego zdrojowiska nasze. W leczeniu chorób głównie przewlekłych mają one wielkie znaczenie jako czynniki *silnej i energicznie odbywającej się przemiany materji, przy pomocy której chory organizm nabiera pewnego zapasu energji życiowej, koniecznej dla wspomożenia i wzmocnienia sił wewnętrznych, w walce z wrogiem — chorobą.*

Znaczna część kuracjuszy ma niemały kłopot z wyborem odpowiedniego miejsca kuracyjnego, utarło się bowiem od lat mniemanie, że *pewne zdrojowiska* wpływają dodatnio na leczenie *pewnych* tylko *chorób.*

Do pewnego stopnia można temu zdaniu przyznać rację odnośnie do nielicznych spraw chorobowych. Nie można jednak twierdzić ogólnie, że reumatyzm leczyć skutecznie można jedynie w zdrojowisku siarczanem, płuca jedynie w Davos, Meranie lub Szczawnicy i że tylko słońce *południa* skutecznie zadziałać może.

Publiczność poszeregowała miejsca kąpielowe, wyspecjalizowała je niejako i wolę swoją narzuca lekarzowi ordynującemu w wyborze miejsca.

Należy błędne te a tak rozpowszechnione mniemania prostować, zrozumienie bowiem istoty leczenia zdrojowiskowego, poznanie wartości i sposobów leczenia, wyjdzie jedynie na korzyść kuracjusza, który powinien we własnym dobrze zrozumiałym interesie przez poznanie tej prawdy dopomóc z całych sił lekarzowi.

Zrozumieć trzeba że: *Zdrojowiska są miejscami, w których przemiana materji zyskuje na intenzywności, odbywa się sprawniej i szybciej a przezto samo siły organizmu nabierają w mniejszym lub większym stopniu koniecznej odporności w walce z drobnoustrojem,* który jest po największej części przyczyną choroby. W ten sposób chory raźniej zdrowieje. Mówimy: „Wyleczył się".

W tem miejscu należy *sprostować* i drugie błędne *mniemanie, dotyczące roli lekarza.* Powszechnie utarte jest przekonanie, że lekarz leczy chorego. Jestto mniemanie z zasady fałszywe i niesłuszne. Rola bowiem lekarza ogranicza się jedynie do dania choremu umiejętnej, na naukowych zasadach opartej pomocy, wskazówek a niekiedy i ich wykonania, organizmowi jednak jest pozostawioną cała inicjatywa oparta jedynie na odporności. Bezsprzecznie, że w każdym wypadku zależy wiele a czasami i wszystko od zorganizowania tej lekarskiej pomocy, od doboru środków, ich umiejętnego zastosowania, powtarzania, a przedewszystkiem od stwierdzenia istoty zmian chorobowych czyli *djagnozy.*

Wiemy aż nazbyt dobrze z doświadczenia, że w wielu wypadkach właśnie z powodu zupełnego zaniku i braku tych sił odpornych organizmu chorego starania nasze nie zostają uwieńczone pomyślnym skutkiem.

Celem zrozumienia istoty rzeczy tzw. *leczenia zdrojowiskowego,* musiałem wspomnieć o tych dwu zasadniczych poglądach na rolę lekarza i sposobu oddziaływanie zdrojowiska na organizm.

Poznamy w następstwie tego zrozumienia, że musimy domagać się od zdrojowiska zorganizowania i nagromadzenia tych czynników leczniczych i takiej pomocy opartej na zasadach postępu nauki lekarskiej, przy której zastosowaniu będziemy mogli uzyskać jak najszybszą ile możności i jak najenergiczniejszą przemianę materji u kuracjusza, zależnie od jego stanu chorobowego.

W ramach zatem każdemu miejscu kąpielowemu właściwych, starać winniśmy się zorganizować te wszelkie metody lecznicze, które nauka za korzystne i wskazane uznała.

Bez przesady powiedzieć można, że w tych kilku latach po uzyskaniu naszego bytu państwowego mimo niezmiernie trudnych warunków praca w kierunku tym właśnie gromadzenia pomocy i środków leczniczych idzie szybkim i raźnym krokiem.

Zdrojowiska odbudowują i rozszerzają swoje urządzenia balneotechniczne, czynią poszukiwania za wodą jak np. w Krynicy, w której głębokie wiercenie odkryło zdrój „Zubara", silniejszy znacznie od słynnej „Celestynki" w Vichy.

Niezależnie od tej pracy na polu odbudowy, kanalizacji i wogóle europeizacji — głównie prym wiedzie tu Krynica — powstają nowożytnie urządzone i wyposażone zakłady leczenia fizykalnego i świetlnego, początek tej pracy dał przed wojną Lubień, w r. 1921 za przykład posłużył Iwonicz stwarzając pierwszą w kraju na wielką skalę zakrojoną lecznicę fizykalną, gromadząc te wszystkie pomocnicze przyrządy, bez jakich lekarz dziś obejść się nie może.

Przykład ten podziałał zachęcająco i na inne zdrojowiska, w których dzięki inicjatywie prywatnej lekarzy rok rocznie powstają nowe takie instytuty lecznicze.

Jeżeli zatem powiedzieć można, że *znaczenie zdrojowiska w ogólności* polega na silnym bodźcu, którego wpływ uwidacznia się w przemianie materji a to dzięki z jednej strony działaniu wód, klimatu i słońca z drugiej dzięki umiejętnemu stosowaniu fizio- i helioterapii to jeszcze musimy szczególniejszą zwrócić uwagę na zdrojowiska, których wody zawierają *jod.*

Takich miejscowości na ogół jest mało. W Niemczech Hall, na naszem Podkarpaciu posiadamy trzy źródła jodowe a z tych najsilniejsze pod względem zawartości jodu: *Iwonicz.*

Działanie jodu w odnowie organizmu ludzkiego ma wielkie znaczenie i powszechnie leczenie jodem jest stosowane słusznie oddawna. Jod do tego stopnia był i jest w użyciu powszechnem i taki ma wpływ na organizm, że przypomnę tu zdanie starych niemieckich lekarzy:

Wen man nicht weiss wie? wann und warum?
Verschreibt man Kalii jo-da-tum.

Warto naprawdę zapoznać się z tym naszym Iwoniczem, najsilniejszą *solanką jodo-bromową* w Europie, którego znakomity Prof. Dietl mianował „Księciem wód jodowych". *Iwonicz* leży w zagłębiu naftowem powiatu Krośnieńskiego na podkarpaciu, otoczony jest lasami szpilkowemi. Okolica podgórska 480—600 m. nad poziomem morza, piękna i malownicza.

Istnienie lasów szpilkowych sprawia, że powietrze tu czyste, wolne od kurzu i brudu, a położenie w górach nadaje mu cechy klimatu podalpejskiego pobudzającego o powietrzu wysyconym tlenem i ozonem.

Te właściwości czynią z Iwonicza *miejsce klimatyczne* pierwszorzędne, nadające się do leczenia wielu spraw chorobowych, w których szybka odnowa i odbudowa jest konieczną. Głównie: gruźlica płucna, gruczołowa we wszystkich formach, kostna, katary, choroby nerwowe, przemęczenie itp.

Jeżeli weźmiemy jeszcze pod uwagę i to, że Iwonicz posiada *źródła jodowe,* w których zawartość jodu jest znaczniejszą od zawartości w źródle „Tossilla" w Hall, to zrozumiemy, że zdrojowisko nasze ma uzasadnioną sławę i znaczenie nietylko w kraju ale i za granicą. Wiedeński profesor Dr. Neusser zapisywał stale we Wiedniu iwonickiego „Karola" i skierowywał tu liczne rzesze swych pacjentów, a export wody dosięgnął znacznej liczby flaszek.

Zdrojowisko podnosi się dzięki obywatelskiemu stanowisku właścicielki *Emmy Hr. Załuskiej* i fachowemu a energicznemu kierownictwu jej pełnomocnika dyr. Inżyniera Władysława Gieysztora.

Dewizą zarządu Zakładu jest systematyczna i planowa rozbudowa Zakładu zdrojowego, budowanie domów mieszkalnych, zaprowadzenie *kanalizacji,* urządzanie will wewnętrznie pełne wygód dla kuracjusza, budowa dróg i ścieżek.

Z tego planu wykonano już wiele, wiele jednak jeszcze pozostaje.

Nie przecenia dyrekcja i idzie z postępem na polu lecznictwa, wprowadzając szereg nowości koniecznych, jak budowy zbiornika, *kąpieli słonecznych* (Solaryum), gazowanie wód do picia i kąpieli itp.

Dba również i o rozrywki dla gości. Plac tennisowy dla starszych i dzieci, krokietowy, kręgielnia, łódka na stawie, klub towarzyski, dancingi, koncerta i operetka!

Dodajmy do tego, że dyrektor p. Inżynier Gieysztor, gospodarz uprzedzająco grzeczny i wyrozumiały stara się na każdym kroku gościowi pobyt uprzyjemnić, że *ceny tu nie wygórowane,* a zobaczymy, że pobyt w Iwoniczu nie tylko będzie miłym, ale także i jedynie pomocnym w tych licznych schorzeniach, w których przemiana materji jest warunkiem powrotu do zdrowia.

D-rowa JADWIGA SADOWSKA — Warszawa,

Z dziedziny Leczniczej Kosmetyki.

W poprzednim artykule pisałam o leczeniu masażem plastycznym Seborrhei (łojotoku) i trądzika (acne).

Pozatem mamy jeszcze kilka innych rodzaji acne które podlegają kuracji metodą D-ra Jacquet. Do nich zaliczyć można „a c n e m i l i u m" (trądzik proso) spotykany dość często u osobników młodych i limfatycznych. Twarz pokryta bywa drobnemi, białemi kulkami, niby ziarenkami, pod skórą rozsypanemi. Ilość i rozmiar tychże ziarnek bywa bardzo rozmaity, zależny od natężenia choroby, a najwięcej obserwuje się tychże na czole, powiekach i policzkach. Jest to również zatkanie gruczołu łojowego, ale podskórne. Proso (Milium) nie wydobywa się na zewnątrz, lecz skóra ma wygląd nierówny, chropowaty, tem samem nieestetyczny i chorobliwy.

Leczy się acne milium, usunąwszy poprzednio z pod skóry, drogą mechaniczną, lub elektrycznością ziarnek prosa, a następnie za pomocą masażu plastycznego normuje się działanie gruczołów łojowych, przyspieszając bowiem krążenie krwi podskórne nie dopuszczamy, aby tłuszcz gromadził się w pewnych miejscach nadmiernie, lecz wydzielał z gruczołów prawidłowo.

Proso (Milium) wypala się również za pomocą elektrolizy, wtedy niszczy się gruczoł łojowy, jednakże lepszym jest sposób pierwszy, choćby dla tego, że jest mniej bolesny.

„Trądzik różyczkowy" (acne rosacee) również skutecznie leczy się masażem plastycznym. Klinicznie trądzik różyczkowy ujawnia się w sposób następujący: Na tle suchej, łuszczącej się skóry, często silnie zaczerwienionej, pojawiają się krosty czerwone, zaognione, jednakże rozmiarami mniejsze od wypukłości powstałych przy trądziku seborreicznym, chociaż bywają niekiedy dość wydatne. Siedliskiem tychże bywa zazwyczaj nos i przylegające doń części policzków. Przed taką wysypką twarz zazwyczaj jest silnie zaczerwienioną, z odcieniem fioletowym, zwłaszcza na zimnie, przy spożywaniu pokarmów gorących i przy wszelkich zmianach temperatury, jako też i przy użyciu płynów z alkoholem.

Przyczyny trądzika różyczkowego są w części analogiczne z przyczynami innych „acne". Osobniki anemiczne, limfatyczne, łacniej chorobie tej podlegają, ale nie w młodocianym wieku, lecz w późniejszym, — a zjawia się częściej u kobiet, rzadziej u mężczyzn. Różne kobiece cierpienia przyczyniają się do rozwoju trądzika różyczkowego, jakoteż i zaburzenia żołądkowe, ciężkie trawienie, stolec zaparty i t. p. Po spożyciu zbyt szybkiem pokarmów i gorących napojów, występuje silne zaczerwienienie twarzy i nosa, co już stanowi poważny podkład do powyżej opisanego cierpienia skóry.

Do przyczyn pochodzących z natury wewnętrznej należy dołączyć i przyczyny, które wypływają z zewnątrz. Dużą rolę odgrywa przebywanie stałe na powietrzu, wiatr, zimno lub też silne gorąco rozwijają trądzik różyczkowy, częściej u mieszkańców wsi, którzy się narażają na wszelkie wpływy atmosferyczne.

Zapobiegać można zawczasu rozwojowi Acne rosee, skoro się zauważy zbytnią suchość i czerwoność skóry, łuszczenie się naskórka, palenie i lekkie swędzenie.

Odpowiednio zastosowana higjena w porę, będzie miała znaczenie zapobiegawcze, wysypka zaś trądzikowa wymaga już dłuższej i uciążliwszej kuracji.

Masaż plastyczny robi się z początku bardzo słaby, aby skóry nie drażnić, następnie zaś normuje się siłę ku końcowi kuracji.

Działanie masażu jest przeważnie reakcyjne, z początku zaczerwienienie skóry bywa jeszcze wzmożonem, a powoli, po godzinie lub dwóch, rozpoczyna się spadek temperatury, skóra bieleje, wygładza się i odświeża, a począwszy od tygodnia trwania masaży zauważyć można znaczną poprawę. Kuracja, o ile trądzik różyczkowy nie jest bardzo zadawniony, trwa od trzech do sześciu tygodni.

„Opieka nad dzieckiem", czasopismo poświęcone ochronie macierzyństwa, opiece nad dziećmi i młodzieżą. 1926. Rok. IV. Nr. 1. zawiera: E. Herman: Rola sugestji w życiu dziecka. M. Gromski: Szkoła i gruźlica. J. Truszkowski: Wsprawie lekarzy szkolnych. K. Sokal: Lekarz w szkole. A. Klęsk: Kiedy dziecko potrzebuje najwięcej opieki, a właśnie wtedy jej nie ma? Z książki Jerzego Duhamel'a: „Les plaisirs et les jeux"; rozdziały I. III. IV. Kronikę: krajową, zagraniczną (Uchwały Kongresu Genewskiego [24—28. VIII. 1925]) i przegląd czasopism. Szereg trafnych uwag o lekarzu szkolnym w artykułach Truszkowskiego i Sokala wymaga szczególowego omówienia, które podałem w mym referacie p. t. Lekarz szkolny, a pedagog, (korelacja pracy wychowawcy fizycznego i psychicznego), który ukaże się w druku.

Dr. Józef Fritz. — Lwów.

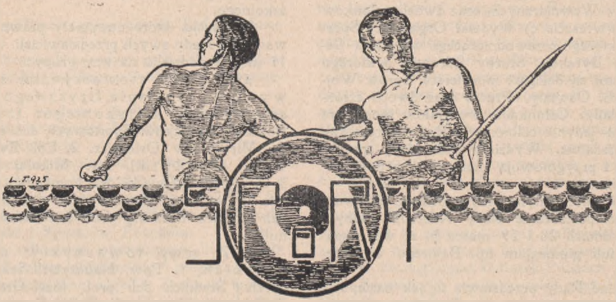
Sprostowanie.

Nr. 10. W artykułach dr. med. i fil. Józefa Fritza zaszły następujące ważniejsze omyłki druku:

Str. 10. wiersz 6. od dołu czyt. objawie

„ 27. „ 4. od góry „ w licznych schorzeniach dziecięcych,

Nr. 9. Str. 8 — 9. Artykuł „Obowiązkowe wyszkolenie kobiet w o p i e c e n a d n i e m o w l ę c i e m" podpisał Prof. K. Jonscher — Poznań. Podpis siostry Przełoż. C. Rabowskiej został umieszczony omyłkowo.



I WYCHOWANIE FIZYCZNE

Dr. MIECZYSŁAW ORŁOWICZ — WARSZAWA.

Rada naczelna wychowania fizycznego.

Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 25 kwietnia 1925 została powołana do życia przy Ministerstwie Oświaty Naczelna Rada Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego. Do zadań tejże Rady należy:

a) wypowiadanie opinji w sprawach dotyczących wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

b) przedstawianie właściwym ministerstwom wniosków w sprawie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

c) podejmowanie prac teoretycznych w zakresie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

d) szerzenie idei wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego do obrony Państwa.

e) koordynowanie działalności poszczególnych organów państwowych i samorządowych w dziedzinie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

f) samodzielna inicjatywa w dziedzinie wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

g) udzielanie dyrektywów Wojewódzkim Komitetom Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego, oraz sprawowanie kontroli nad czynnościami tychże Komitetów.

h) ogłaszanie sprawozdań ze stanu wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

Jak widać z powyższego zestawienia Rada ma być nie tylko organem doradczym, ale zarazem posiada własny zakres działania.

W skład Rady Naczelnej wchodzi 40 osób, w szczególności: Minister Oświaty, jako przewodniczący, b) 8 delegatów ministerstw, w szczególności po dwóch z Ministerstwa Spraw Wojskowych, Oświaty, Spraw Wewnętrznych (Zdrowia) i Pracy, c) 17 delegatów Wojewódzkich Komitetów Wychowania Fizycznego, d) 11 delegatów instytucji społecznych, e) 3 osoby zaproszone przez ministra ad personam. Ogółem ma Rada 40 członków, w czem instytucje społeczne mają 11 delegatów, a z tego instytucje przysposobienia wojskowego, wychowania fizycznego i sportowe 4 delegatów, t. j. zaledwie 10% ogólnej liczby członków Rady. Wojewódzkie Komitety Wychowania Fizycznego wydelegowały na posiedzenie przeważnie wysokich dygnitarzy cywilnych i wojskowych.

Czas urzędowania członków Rady trwa trzy lata. Posiedzenia Rady odbywają się przynajmiej raz na rok. Na czele Rady stoi prezydjum w skład którego wchodzi minister Oświaty jako przewodniczący, po jednym delegacie ministerstw Oświaty, Spraw Wojskowych i Spraw Wewnętrznych, oraz sekretarz Rady. Rada wyłania ze siebie trzy wydziały, a to a) Wydział Wychowania Fizycznego, którego przewodniczącym jest wiceminister oświaty, członkami delegaci ministerstw Spraw Wojskowych. Spraw Wewnętrznych i Pracy i dwóch członków Rady, b) Wydział Przysposobienia Wojskowego, którego przewodniczącym jest delegat Ministerstwa Spraw Wojskowych,

a członkami delegaci ministerstw Oświaty i Spraw Wewnętrznych, oraz dwóch członków Rady, a wreszcie c) Wydział Organizacji Sportowej, którego przewodniczącego wyznacza Generalna Dyrekcja Służby Zdrowia, a którego członkami są delegaci ministerstw Spraw Wojskowych, Oświaty, Pracy, oraz dwóch członków Rady. Członkami wydziałów mogą być wybrani jedynie członkowie Rady zamieszkali w Warszawie. Wydziały załatwiają sprawy bieżące i przygotowują materjały na posiedzenia plenarne.

Po całorocznym przygotowaniu pierwsze plenarne posiedzenie Rady Naczelnej odbyło się w dniach 28 i 29 marca b. r. we wspaniałej auli gimnazjum im. Batorego w Warszawie.

Skład Rady przedstawia się jak następuje: przewodniczącym jest dr. Stanisław Grabski jako minister Oświaty, delegatami ministerstw są: Min. Oświaty wiceminister Tadeusz Łopuszański i naczelny wizytator higjeny szkolnej dr. Stanisław Kopczyński. Min. Spr. Wojskowych gen. Bryg. Stanisław Burhardt-Bukacki, szef Oddziału III. Szt. Gener. oraz lekarz ppułk. dr. Władysław Osmólski, były naczelnik wydziału wych. fiz. w M. S. Wojsk. Min. Spr. Wewn. (Gen. Dyr. Służby Zdrowia) dr. Jan Adamski, dyrektor departamentu, oraz dr. Walenty Miklaszewski radca ministerjalny. Min. Pracy naczelnik wydziału Bronisław Krakowski i st. referent dr. Klemens Pawlikowski.

Delegatami Wojewódzkich Komitetów Wychowania Fizycznego są: z m. st. Warszawy Grzegorz Zawadzki kurator okręgu szkolnego, z województwa warszawskiego Józef Moldenhawer, podprokurator sądu najwyższego, były zastępca komisarza rządu. Z woj. krakowskiego Andrzej Galica gen. bryg. Z woj. lwowskiego Stanisław Sobiński. kurator okręgu szkolnego. Z woj. stanisławowskiego gen. bryg. Aleksander Kowalewski. Z woj. tarnopolskiego dr. Rudolf Kułakowski, nacz. woj. urzędu zdrowia. Z woj. śląskiego mjr. Tadeusz Kadyi, szef sztabu w Katowicach. Z woj. poznańskiego dr. Stefan Szuman wizytator higjeny w kurat. szkolnen. Z woj. pomorskiego gen. bryg. Ferdynand Zarzycki. Z woj. łódzkiego gen. dywizji Jan Władysław Jung dowódca D. O. K., z woj. kieleckiego gen. bryg. Aleksander Łuczyński. Z woj. lubelskiego dr. Czesław Kujawski nacz. woj. wydziału zdrowia, Z woj. białostockiego Zygmunt Gąsiorowski, kurator okręgu szkolnego. Z woj. wileńskiego Olgierd Malinowski p. o. wojewody. Z woj. nowogrodzkiego gen. bryg. Jan Tabaczyński. Z woj. poleskiego gen. Kazimierz Młodzianowski wojewoda. Z woj. wołyńskiego Wincenty Sikora kurator okręgu szkolnego.

Instytucje, które otrzymały prawo delegowania do Rady swych przedstawicieli w liczbie 11 można podzielić na trzy grupy:

a) Z grupy stowarzyszeń sportowych, wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego: 1. Związek Polskich Związków Sportowych del. sekretarz dr. Mieczysław Orłowicz. 2. Pol. Zw. Tow. Gimn. „Sokół" del. inż. Mikołaj Maksyś. 3. Związek Strzelecki del. komendant główny mjr. Kazimierz Kierzkowski. 4. Harcerstwo del. harcerz naczelny prof. dr. Tadeusz Strumiłło.

b) Z grupy towarzystw nauczycielskich: 1. Tow. Nauczycieli Szkół Wyższych i Średnich del. prof. Józef Grabowski. 2. Związek Nauczycieli Szkół Powszechnych del. prof. Maurycy Kisielnicki. 3. Stowarzyszenie Chrz. Nar. nauczycieli szkół powsz. del. prof. Michał Siciński.

c) Stowarzyszenia lekarskie: 1) Naczelna Izba lekarska del. dr. Marjan Roszkowski. 2. Warszawskie Tow. Higjeniczne del. dr. Władysław Swiatopełk Zawadzki.

d) Instytucje samorządowe: 1. Związek Miast Polskich del. dr. Józef Zawadzki. 2. Zjazd Sejmików Powiatowych del. dr. Jerzy Osmołowski.

Delegatami ad personam zostali zamianowani: dr. Eugenjusz Piasecki prof. uniwersytetu poznańskiego, dr. Stanisław Ciechanowski prof. uniwersytetu krakowskiego, oraz ks. Walerjan Adamski z Poznania, przewodniczący Zjednoczenia Młodzieży Polskiej.

Porządek dzienny pierwszego posiedzenia Rady miał raczej charakter akademji, aniżeli porządku dziennego instytucji, powołanej do obradowania nad kokretnymi zagadnieniami z dziedziny administracji państwowej. W szczególności na posiedzeniu przedpołudniowem, które odbyło się w auli przy komplecie niemal wsystkich członków Rady i przy kilkuset słuchaczach z pośród osób interesujących się wychowaniem fizycznem i przysposobieniem wojskowem, po zagajeniu przez wiceministra oświaty Łopuszańskiego, który w zastępstwie chorego wówczas ministra przewodniczył na wszystkich posiedzeniach Rady, wygłoszono następujące referaty:

„Zadania Rady Naczelnej Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego" wiceminister Łopuszański.

„Przysposobienie Wojskowe" gen. Stanisław Burhardt-Bukacki.

„Zagadnienie boiskowe" prof. dr Piasecki (referat prelegenta który z powodu choroby nie

mógł przybyć na posiedzenie, odczytał dr. Kopczyński).

„Współżycie z przyrodą“ dr. Tadeusz Strumiłło.

„Ochrona Przyrody“ prof. dr. Bolesław Hryniewiecki, dziekan uniwersytetu warszawskiego.

„Sport wodny“ ppułk. inż. Aleksander Bobkowski, wiceprezes Związku Polskich Związków Sportowych.

„Stosunek sportu do wychowania fizycznego“ ppułk. dr. Władysław Osmólski.

„Odznaka sportowa“ ppułk. Walerjan Sikorski, dyrektor Centralnej Wojskowej Szkoły Gimnastyki i Sportu w Poznaniu.

Nad referatami powyższymi, które miały jedynie charakter informacyjny i propagandowy, nie przeprowadzono zupełnie dyskusji, tembardziej że nie wynikały z nich przeważnie żadne wnioski, nadające się do uchwalenia przez Radę.

Posiedzenie popołudniowe które odbyło się w sali koferencyjnej było ograniczone już tylko do członków Rady, a nawet reprezentanci prasy nie otrzymali na nie wstępu. Na porządku dziennym tego posiedzenia, postawiono jedynie wybór wydziałów Rady, oraz dość niejasno wystylizowane „Inne sprawy formalne“ i „Wnioski członków“. Przy wyborze delegatów do wydziałów Rady uwydatnił się dość wybitnie brak elementu społecznego w Radzie, dzięki czemu jedni i ci sami delegaci musieli wejść do wszystkich wydziałów już to w charakterze członków, już to ich zastępców. W szczególności do Wydziału Wychowania Fizycznego weszli pp. dr. Swiatopełk Zawadzki i prof. Kisielnicki jako członkowie, a inż. Maksyś i dr, Strumiłło jako zastępcy. Do Wydziału Przysposobienia Wojskowego weszli pp. Maksyś i Kierzkowski jako członkowie a dr. Strumiłło jako zastępca. Do Wydziału Organizacji Sportowych weszli pp. dr. Orłowicz i prof. Grabowski jako członkowie, oraz pp. Maksyś i Kierzkowski jako zastępcy.

Na posiedzeniu tem, po odczytaniu listy członków Rady, zarówno imieniem Związku Polskich Związków Sportowych, jakoteż „Sokoła“, Związku Strzeleckiego i Harcerstwa w pozozumieniu z ich delegatami złożyłem następujące oświadczenie:

„Instytucje społeczne reprezentujące w Radzie sport, wychowanie fizyczne i przysposobienie wojskowe przedstawiają postulat, aby radę obecną uważać tylko za prowizoryczną na czas do powołania nowej na podstawie ustawy o wychowaniu fizycznem, uważając, że w jej składzie w zbyt małej mierze uwzględniono element społeczny, w zbyt dużej mierze zaś element urzędowy. Rada powinna ogniskować wszystkie zainteresowane przysposobieniem wojskowem, wychowaniem fizycznem i sportem czynniki społeczne, oraz fachowców, z tem, że przedstawiciele Rządu nie wchodzą w jej skład jako członkowie, ale jawią się na posiedzeniach jedynie z głosem doradczym. Obecna Rada w której delegaci instytucji społecznych mają zaledwie czwartą część głosów, jest wobec tego złożoną wadliwie i powinna być zastąpiona taką Radą, w którejby zasiadali wyłącznie delegaci instytucji społecznych i fachowcy. W radzie niektóre instytucje bardzo liczne, nie są reprezentowane całkowicie, inne zaś mają niedostateczną ilość delegatów.

W szczególności Związek Polskich Związków Sportowych powinien mieć pięciu delegatów dla uwzględnienia przynajmniej najważniejszych działów sportu z pośród 16 reprezentowanych w Związku, „Sokół“ Związek Strzelecki i Harcerstwo powinny mieć po dwa mandaty, aby do Rady mogli wejść z ich ramienia zarówno referenci przysposobienia wojskowego jak i wychowania fizycznego. Pozatem powinni wejść do Rady delegaci całego szeregu dużych stowarzyszeń, zajmujących się przysposobieniem wojskowem, jako to Głównego Związku Straży Pożarnych (200.000 członków), Związku Młodzieży Wiejskiej, Związku Powstańców Górnośląskich, Centralnego Związku Osadników Wojskowych, Związku Powstańców i Wojaków b. dzielnicy Pruskiej, Zjednoczenia Stowarzyszeń Młodzieży Polskiej i Komitetu Społecznego Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju. Instytucje te po za Strażami Pożarnymi mają 300.000 członków i prowadzą intensywnie akcję przysposobienia wojskowego. Dziwnem jest że w Radzie obecnej nie znaleziono ani jednego miejsca dla reprezentantki organizacji kobiecych. Organizacje wyżej wymienione pozostaną narazie nadal w Radzie i wejdą do wydziałów Rady, ale dalszy stosunek zarówno do Rady Naczelnej, jak i do komitetów wojewódzkich i powiatowych, czynią zależnem od uwzględnienia przedłożonych postulatów“.

Po za wyborami dyskusja na południowem posiedzeniu Rady była bardzo chaotyczna skutkiem nieustalenia porządku dziennego. Ponieważ delegaci całego szeregu Wojewódzkich Komitetów zażądali wysłuchania ich sprawozdań odbyło się w poniedziałek 29 marca trzecie posiedzenie Rady, poświęcone niemal wyłącznie sprawozdaniom Komitetów Wojewódzkich. Sprawozdania te składane pokolei przez 17 przewodniczących Komitetów Wojewódzkich, względnie ich delegatów, oraz przeprowadzona nad nimi dyskusja wykazały, że naogół Ko-

mitety dzięki inicjatywie i ruchliwości władz wojskowych, a bierności władz cywilnych rozwijają dość dużą inicjatywę w kierunku przysposobienia wojskowego, natomiast stosunkowo niewielką w kierunku wychowania fizycznego. Wobec tego, że zostały one dopiero niedawno zorganizowane, przeważnie nie wyszły jeszcze po za dziedzinę projektów i kroków wstępnych, oczekując na instrukcje z góry, które dotyczas nie zostały wydane, względnie na nakreślenie planu działania przez Naczelną Radę.

Wojewódzkie Komitety Wychowania Fizycznego są naogół instytucjami dość biurokratycznemi, do których wchodzą delegaci rozmaitych władz wojskowych i cywilnych, działających na terenie województwa i w poszczególnych powiatach, przyczem niemałą trudność w ich organizacji stanowi różnica terytorjalnych okręgów województw i dowództw okręgów korpusowych. Delegaci instytucji społecznych zajmujących się wychowaniem fizycznem, przysposobieniem wojskowem i sportem nie mają w Komitetach Wojewódzkich zagwarantowanych żadnych miejsc stałych, ale ich powoływanie zależy od uznania kuratora okręgu szkolnego w porozumieniu z dowódcą okręgu korpusu i wojewodą.

Sprawozdania delegatów Wojewódzkich Komitetów Wychowania Fizycznego dały bardzo wiele materjału do dyskusji. W dyskusji zażądano w szczególności zarówno reorganizacji Rady Naczelnej Wychowania Fizycznego, jak i Komitetów Wojewódzkich i Powiatowych, zcentralizowania opieki nad wychowaniem fizycznem, kulturą cielesną i przysposobieniem wojskowem w jednym a najwyżej w dwóch ministerstwach, omówienia projektu ustawy o wychowaniu fizycznem, oraz wynikających z niego rozporządzeń wykonawczych i t. d.

Pod koniec posiedzenia po sześciogodzinnych obradach w porozumieniu z pp. Kierzkowskim, Maksysiem, Adamskim i prof. Ciechanowskim postawiłem następujący w n i o s e k, który został jednogłośnie uchwalony:

„Rada Naczelna Przysposobienia Wojskowego i Wychowania Fizycznego uprasza o zwołanie najbliższego posiedzenia do końca czerwca celem omówienia:

a) projektu ustawy o wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem.

b) składu i zakresu działania Naczelnej Rady Wychowania Fizycznego.

c) dtto Wojewódzkich i Powiatowych Komitetów Wychowania Fizycznego.

d) program wychowania fizycznego w szkołach.

e) statutu instytutu Wychowania Fizycznego i jego stosunku do Studjum Wychowania Fizycznego w Uniwersytetach.

f) Kwalifikacji wychowawców fizycznych.

g) upoważnień dla stowarzyszeń wychowania fizycznego i przysposobienia wojskowego.

h) wniosków i sprawozdań wydziałów.

i) wniosków Wojewódzkich Komitetów Wychowania Fizycznego.

j) odznaki sportowej.

k) kwestji finansowych, związanych z wychowaniem fizycznem i przysposobieniem wojskowem“.

Przygotowanie wniosków i referatów polecono Wydziałom Rady z tem, że w sprawie punktu a) mają być zaproszeni na posiedzenia też prof. Ciechanowski i prof. Piasecki, zaś Wojewódzkie Komitety Wychowania Fizycznego mają nadesłać w ciągu miesiąca swe uwagi o projekcie Ustawy wniesionym do sejmu, który chwilowo został przez M. S. Wojsk. wycofany celem poczynienia potrzebnych poprawek.

Na posiedzeniu pełnego z a r z ą d u Z w i ą z k u P o l s k i c h Z w i ą z k ó w S p o r t o w y c h odbytem w dn. 12 kwietnia b. r. złożyłem sprawozdanie z posiedzenia Rady Naczelnej. Po dłuższej dyskusji w której zabierali głos inż. Christelbauer ze Lwowa, prof. Piasecki z Poznania, red. Goetel, poseł Jedynak, p. Nogaj z Katowic i dr. Rouppert uchwalono jednogłośnie r e z o l u c j ę, zaproponowaną przez Komisję złożoną z inż. Christelbauera, prof. Piaseckiego i podpisanego. Rezolucja ta opiewa;

„Zarząd Z.Z. uważa że: a) Rada Naczelna W. F. i P. W. powinna składać się z delegatów instytucji społecznych, zajmujących się wychowaniem fizycznem, przysposobieniem wojskowem i sportem, oraz fachowców w powyż-

szych dziedzinach, zarówno teoretycznych jak i praktycznych. Delegaci władz państwowych powinni w Radzie zasiadać jedynie z głosem doradczym.

b) Wojewódzkie, Powiatowe i Miejskie Komitety W. F. i P. W. powinny mieć zagwarantowany znaczniejszy niż obecnie udział czynników społecznych przy zmniejszeniu liczby delegatów władz. Powinny być w nich przez swe organizacje lokalne reprezentowane te same instytucje społeczne, które są reprezentowane w Radzie Naczelnej.

c) Opieka nad wychowaniem fizycznem, przysposobieniem wojskowem i sportem (kulturą cielesną) powinna być zcentralizowana w jednem a najwyżej dwóch ministerstwach, a nie rozbita między cztery ministerstwa, jak obecnie.

d) Do czasu, kiedy władze cywilne nie będą miały odpowiednich kredytów i dostatecznej ilości fachowych referentów, Rada Naczelna W. F. i P. W. powinna istnieć przy M. S. Wojsk., przy którem należy też utworzyć specjalny inspektorat dla spraw przysposobienia wojskowego i wychowania fizycznego.

e) Budżet na cele popierania wychowania fizycznego i kultury cielesnej powinien być znacznie powiększony".

W ostatnich dniach kwietnia w gabinecie ministra Grabskiego odbyło się posiedzenie prezydjum Rady wraz z członkami wszystkich wydziałów, celem przygotowania wniosków na najbliższe posiedzenie Rady Naczelnej.



Gen. brygady STANISŁAW BURHARDT-BUKACKI
Szef Sztabu General. (WARSZAWA).

Przysposobienie wojskowe.

(Referat wygłoszony na posiedzeniu Rady Naczelnej Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego w dn. 28. III. 1926.)

Wojna światowa wykazała niezbicie, że tylko wspólny wysiłek całego narodu — zgodna praca wszystkich walczących i pozostałych w kraju obywateli — może zapewnić narodowi utrzymanie jego bytu niepodległego.

Całkowite zrealizowanie hasła „naród pod bronią" — w jego najszlachetniejszem znaczeniu jest dzisiaj obowiązkiem każdego narodu, dążącego do zachowania swego bytu.

Zrealizowanie tego hasła wymaga zgodnego i harmonijnego wysiłku ze strony wszystkich warstw społeczeństwa — bowiem żadne państwo na świecie nie jest dzisiaj w stanie utrzymać w czasie spokoju armję, zepewniającą mu możność zwycięstwa. Rola wojsk stałych ogranicza się do przygotowania kierowników i instruktorów wysiłku zbrojnego narodu, oraz przygotowania niezbędnego aparatu technicznego. Coraz krótszy czas służby wojskowej utrudnia armji stałej spełnienie tego zadania; coraz więc poważniej ciąży na wszystkich obywatelach państwa obowiązek pracy dobrowolnej czy też mniej lub więcej przymusowej nad zdobyciem tego minimum przygotowania wojskowego, które pozwoliłoby mu stać się w krótkim czasie pełnowartościowym obrońcą Ojczyzny.

Musimy się otwarcie przyznać, że pod tym względem stawiamy zaledwie pierwsze kroki i że sąsiedzi nasi zdążyli już nas o wiele wyprzedzić.

Rosja sowiecka przeprowadziła u siebie bardzo szczegółowo program przymusowego wychowania fizycznego — każda gmina utrzymuje specjalnego podoficera - instruktora — większe jednostki administracyjne odpowiednie ilości oficerów i podoficerów — cała ludność męska obowiązaną jest do odbywania krótszych i dłuższych ćwiczeń — przyczem w czasie krótszych ćwiczeń do 2 — 3 dni — wszyscy muszą się stawić na wyznaczone miejsce zbiórki na koszt własny i żywić się również własnym kosztem — otrzymują od wojska tylko broń i amunicję. Wprawdzie olbrzymie przestrzenie Rosji nie pozwoliły na całkowite zrealizowanie tego planu, który w wielu okolicach istnieje tylko na papierze, ale zrobiono już olbrzymi krok naprzód, stworzono ogromny aparat, który bez wątpienia z każdym rokiem będzie funkcjonował coraz lepiej, bo świadome swych celów rządzące sfery partji komunistycznej prą bezwzględnie w tym kierunku, nie licząc się z niczem.

O wiele groźniej dla nas przedstawia się sprawa przysposobienia wojskowego u Niemców. Niewielka armja stała, zresztą najlepiej

ze wszystkich armji świata zaopatrzona w środki pieniężne, ma być tylko kadrą dla 6½ miljonowych rzesz członków organizacji wojskowych rozmaitych typów. Państwo niemieckie, oficjalnie nie może kierować tym ruchem ani go popierać, obowiązek więc ten wzięło na siebie całkowicie społeczeństwo niemieckie, pałające żądzą zemsty i ponownego zagrabienia krajów, których grabież przekreślił traktat Wersalski.

Cały ten szereg licznych organizacji „Stahlhelm'u", „Wehrwolf'u, „Jungdeutscherorden", grupujących się w „Kyffhäuserbund" i „Reichsbanner Schwartz-Rot-Gold", stanowi olbrzymią, stale ćwiczącą się rezerwową armję Niemiec, rozporządzającą ogromnemi zapasami ekwipunku, broni (łącznie z artylerją i lotnictwem), amunicji, masek gazowych — i wielkimi funduszami, płynącymi z hojnych składek całego społeczeństwa.

Zwłaszcza wielki przemysł i wielka własność rolna udzielają związkom wojskowym wydatnej pomocy. Cała ta olbrzymia armja ochotnicza w ciągu kilku dni może być gotową do walki, jak wykazują dzieje chociażby ostatniego powstania górnośląskiego, gdzie w krótkim czasie Niemcy, choć zaskoczeni, potrafili wystawić czterdziestotysięczny korpus, zaopatrzony obficie w amunicję, broń, pociągi pancerne a nawet ciężką artylerję.

Najwyższy więc czas, by i społeczeństwo polskie zdało sobie sprawę z tego, że w obliczu gromadzących się nad naszemi granicami chmur nie można dalej trwać w bezczynności, że trzeba wziąć się do solidnej, wytężonej pracy. Rok zeszły dał pod tym względem wiele pocieszających objawów — powoli inicjatywę, wychodzącą dotąd głównie od oficerów instrukcyjnych — zaczyna przedsiębrać samo społeczeństwo.

Praca ta rozwija się w dwóch kierunkach — przysposobienie młodzieży przedpoborowej i praca wśród rezerwistów. W pierwszym kierunku pracują głównie hufce szkolne i częściowo Związek Harcerstwa Polskiego — bardzo czynny w zakresie swych prac specjalnych.

W innych stowarzyszeniach odsetek młodzieży przedpoborowej jest znacznie mniejszy, niektóre z nich, aczkolwiek b. przychylnie odnoszą się do idei przysposobienia wojskowego, jednak nosząc charakter bardziej oświatowo-kulturalny, nie zawsze traktują przysposobienie wojskowe jako rzecz pierwszorzędną.

Nawet wewnątrz jednych i tych samych stowarzyszeń praca P. W. przedstawia się nieraz niejednolicie, co w znacznej mierze zależne jest od nieuregulowanych stosunków wewnętrznych danego stowarzyszenia.

Jako dodatni objaw należy stwierdzić, że organizacje P. W., które istniały dotąd przeważnie w miastach i miasteczkach, powstają również na wsi. Należyte postawienie sprawy P. W. w ośrodkach o mniejszem skupieniu ludności ma dla przyszłości P. W. ogromne znaczenie. Tutaj działalność uświadomionych narodowo jednostek, mieszkających po wsiach, ma ogromne pole do pracy, — rywalizacja poszczególnych gmin, dotychczas prawie nieistniejąca, może stworzyć podstawy całkowitej realizacji programu prac P. W.

Rezerwiści (oficerowie i podoficerowie) są wykorzystywani jako instruktorzy w różnych stowarzyszeniach P. W., tworząc pozatem w niektórych stowarzyszeniach większe skupienia.

Najpożądańszym ze względu na całokształt prac P. W, byłby ich udział w pracy stowarzyszeń, obejmujących zarówno młodzież przedpoborową, jak i starszych obywateli, gdyż wtedy stowarzyszenia mogłyby liczyć na własnych instruktorów.

W pracy P. W. biorą również udział kobiety. Wszystkie kobiece stowarzyszenia W. P. ogniskują się w Komitecie Społecznym przygotowania kobiet do obrony kraju.

Istnieją więc prawie całkowicie rozbudowane ramy organizacji P. W., mogące objąć cały naród. Wojsko ze swej strony przeprowadziło podział państwa na dywizyjne i pułkowe rejony P. W., co daje rękojmię zaradzenia brakowi instruktorów, jaki gdzieniegdzie już dawał się odczuwać.

Niektóre organizacje prowadzą już pracę samodzielnie, pod dozorem oficerów instrukcyjnych. Ilość oddziałów i liczba członków stale wzrasta.

Zapowiedź wejścia w życie ustawy o P. W. przyspieszyła tętno pracy i pobudziła wielkie zainteresowanie akcją P. W. zwłaszcza inicjatywa prywatna zaczyna przybierać realne formy i zmierza w kierunku urzeczywistnienia powziętych zamiarów na polu pracy nad P. W.

Najważniejszem zadaniem stowarzyszeń P. W. jest wychowanie moralne przyszłych obrońców Ojczyzny w łączności z wysiłkiem szkół oraz innych stowarzyszeń kulturalnych. Bez względu na rozwój techniki wojskowej — na wojnie, tak jak i we fabryce każda maszyna wymagać będzie obsługi człowieka — w walce będzie mogła być dobrze użytą tylko przez człowieka — świadomego swoich obowiązków, karnego, zdolnego do pokonywania trudów, pełnego woli zwycięstwa.

Równolegle z hartowaniem ducha obywateli, trzeba hartować i ich ciało, czynić je odpornem na zmiany pogody, na wielkie wysiłki,

nieraz na niedostatek. Wysiłek włożony w tę pracę nigdy nie pójdzie na marne — wyda swe rezultaty również i w pokojowej pracy obywateli kraju — zwiększając szeregi zdrowej moralnie i fizycznie części społeczeństwa.

Praca członków stowarzyszeń P. W. musi, ze względu na ich obowiązki społeczne, nosić charakter nieco dorywczy. Praca P. W. nie może zatem stworzyć całkowicie wyszkolonych żołnierzy, może natomiast przyczynić się do skrócenia czasu obowiązkowej służby wojskowej dla tych obywateli, którzy w pracy P. W. osiągną pewne minimum wyszkolenia, może zastąpić w znacznej części dość uciążliwe ćwiczenia rezerwistów, rozkładając je na dłuższy okres czasu, wreszcie, co najważniejsze, da wojsku doskonały materjał na niższych dowódców, wreszcie dać może brakujących specjalistów, zwłaszcza w zakresie służby łączności i techniki.

Przysposobienie kobiet umożliwi, w razie wojny, zastąpienie szeregu urzędników na tyłach, przez co zwiększy się ilość walczących.

W roku zeszłym po raz pierwszy wcielono do szeregów armji znaczniejsze ilości członków stowarzyszeń P. W. Są to wedle zgodnej opinji wszystkich dowódców, ludzie o wielkiej wartości moralnej, wysoce uświadomieni narodowo, wyróżniają się inteligencją, szybką orjentacją, chętnym stosunkiem do pracy wojskowej, pilnością, dużem wyszkoleniem teoretycznem, specjalnie rozbudzoną ambicją pracy.

Osiągnięty stopień wyszkolenia praktycznego pozwala na szybsze wcielenie ich do szkół oddziałowych.

Rozpatrując stan wewnętrzny organizacji P. W. można stwierdzić, że stopień uświadomienia ciągle wzrasta, wśród stowarzyszeń zaznacza się coraz wyraźniej zwrot w kierunku jaknajgłębszego opanowania podstaw sprawności wojskowej. Współpraca z wojskiem zacieśnia się. Społeczeństwo i przyspasabiająca się młodzież zaczynają rozumieć całkowicie ideę przysposobienia wojskowego.

Władze miejscowe, po części duchowieństwo, władze szkolne i stowarzyszeń w większości wypadków przejawiają dużo dobrej chęci i dobrej woli. Wszystko to stwarza pomyślne warunki do opanowania myśli i serc przyspasabiających się wojskowo obywateli. W miarę szkolenia się wzrasta poczucie karności, a dyscyplina członków organizacji P. W. daje rękojmię, że praca z czasem będzie jeszcze lepiej pojmowana. Współpraca ze społeczeństwem, dotąd luźna i niezorganizowana ożywiła się z chwilą zapowiedzi o utworzeniu Rad, względnie Komitetów P. W. i W. F. cywilnych.

Do jakiego stopnia wzrosła konieczność współpracy społeczeństwa z wojskiem na gruncie P. W., świadczy fakt, że samorzutnie zaczęły powstawać na prowincji zapowiedziane dopiero Powiatowe P. W. i W. F.

Władze administracyjne, państwowe i samorządowe wchodzą przeważnie w skład Komitetów Powiatowych, pomoc z ich strony jest b. wydajna, lecz mało sprecyzowana i w dużym stopniu zależy od warunków natury prywatnej i dobrej woli. Ogół społeczeństwa zaczyna przejawiać duże zainteresowanie się i zrozumienie znaczenia P. W. dla Państwa.

Powstanie więc Rady Naczelnej w momencie, gdy można stwierdzić, że społeczeństwo dojrzało już do zrozumienia swych obowiązków obywatelskich niewątpliwie usunie istniejące braki.

Zadaniem powołanej obecnie do życia Rady Naczelnej W. F. i P. W. będzie skoordynowanie tych wysiłków oraz wydanie ogólnych wytycznych przy jaknajszerszem wykorzystaniu inicjatywy miejscowej.

Najważniejszym postulatem doby obecnej jest rychłe uchwalenie przez Sejm ustawy o wychowaniu fizycznem i przysposobieniu wojskowem.

Ustawa ta stworzy dopiero właściwe ramy pracy, a przedewszystkiem umożliwi ustanowienia ulg w służbie wojskowej dla członków P. W. Ulgi te muszą iść w kierunku: a) skrócenia czasu służby wojskowej zależnie od stopnia wyszkolenia osiągniętego w pracach P. W., b) skrócenia, względnie zamiany ćwiczeń rezerwistów na pracę w P. W., — ta ostatnia ulga przyczyni się bezwątpienia do zwiększenia napływu starszych obywateli do stowarzyszeń P. W., niewątpliwie bowiem każdy będzie wolał odbyć rocznie kilkadziesiąt godzin ćwiczeń w terminach dla siebie dogodnych, niż być powoływanym na parotygodniowe ćwiczenia do oddziałów, nieraz bardzo odległych od miejsca jego zamieszkania — dostarczyć może również stowarzyszeniu P. W. znacznej ilości dobrowolnych i wykwalifikowanych instruktorów.

Pomoc społeczeństwa w zakresie tworzenia letnich obozów instruktorskich P. W. również może znacznie posunąć sprawę naprzód.

Pomoc materjalna i moralna ze strony różnych instytucji państwowych i samorządowych niezbędną jest również do dalszego rozwoju prac P. W.

W dalszym ciągu niezbędnem jest pociągnięcie do akcji P. W. młodzieży studjującej w szkołach wyższych. Projekt nowej ustawy P. W. otwiera duże możliwości w tym względzie.

Z państw zachodnich całkowicie rozwiązała tę sprawę Francja wprowadzając do programu nauk szkół wyższych obowiązkowy kurs szkoły oficerów rezerwy. W ten sposób młodzież wyższych uczelni ma możność jednocześnie ze swymi studjami fachowymi odbyć wymagane przeszkolenie fachowe, dostarczając krajowi tyle mu potrzebnych oficerów rezerwy, po ukończeniu zaś studjów, poza krótkim okresem ćwiczeń, ma możność przystąpienia odrazu do pracy zawodowej, nie tracąc czasu na dłuższą służbę wojskową. Aczkolwiek ciężkie położenie materjalne polskiej młodzieży akademickiej, zmuszające przeważną jej część do pochłaniającej wiele czasu pracy zarobkowej, utrudni w Polsce szybkie przeprowadzenie analogicznego planu, tem nie mniej należy w najkrótszym czasie przystąpić do prac przygotowawczych, prowadząc w tym kierunku energiczną propagandę, by rozpocząwszy od studjum organizacji dobrowolnych, móc w stosownym momencie przejść do pracy przymusowej.

Zarówno sprawa przygotowania oficerów rezerwy, jak i sprawa przygotowania pewnych kategorji specjalistów wojskowych drogą prac stowarzyszeń P. W. będzie przedmiotem specjalnych studjów ze strony M. S. Wojsk.

W dalszym rozwoju prac P. W. wysuwa się na plan pierwszy koordynacja dotychczasowych wysiłków ze strony Wojewódzkich i Powiatowych Komitetów P. W. i W. F.

Na polu przysposobienia wojskowego najważniejszym czynnikiem współpracy społeczeństwa z wojskiem będą Powiatowe Rady (Komitety) Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

Skupiać one winny wszystkie miejscowe czynniki społeczne stowarzyszenia przysposobienia wojskowego oraz organizacje sportowe. Tym sposobem stają się one ośrodkiem pracy państwowej, obejmującej teren całego państwa i wykraczającej poza ramy stowarzyszeń. Komitety Powiatowe, powołane do koordynowania i łączenia w jedną całość miejscowych czynników społecznych, nie powinny w obecnym czasie tworzyć odrębnych organizacji przysposobienia wojskowego.

Niezmiernie doniosłą rolę mogą odegrać Wojewódzkie i Powiatowe Komitety W. F. i P. W. w zakresie wychowania fizycznego, bez którego cała praca P. W. traciłaby na wartości. Organizując więc zawody i popisy, święta, przeprowadzając próby sprawności fizycznej dla ubiegających się o odznakę sportową i t. p., skupiając w ten sposób wojsko i organizacje cywilno-sportowe i P. W. mogą regulować wychowanie fizyczne w szerszym i racjonalniejszym zakresie, niż organizacje czysto sportowe.

Otwiera się przed nami nieograniczone prawie pole pracy w zakresie budowy boisk, strzelnic, baraków dla obozów letnich, pływalni, hal gimnastycznych i t. p., zakupna broni precyzyjnej, sprzętu lekkoatletycznego, przyborów do gier sportowych, pomoc w zakresie przejazdów instruktorów, w organizowaniu kursów, obozów, wreszcie pomocy materjalnej dla dla prac P. W.

Utworzenie Rady Naczelnej da możność wydania ogólnych dyrektyw i zakończenia rozbudowy całego systemu organizacji P. W., powstałej dzięki inicjatywie prywatnej.

Inż. ALEKS. BOBKOWSKI, ppłk S. G.

Sport wodny.

(Referat wygłoszony na posiedzeniu Rady Naczelnej W. F. i P. W.)

Bogactwo wód Polski, wysuwa z natury rzeczy, w dziedzinie sportów, uprawianych w kraju, na pierwsze miejsce sport wodny.

Od południowego pasa granicznego, biegnącego wyżyną karpacką, od Śląska aż do Rumunji, opada teren ku północy, gęstnieje sieć rzeczna i zawartość wód, tworząc coraz to lepsze warunki dla uprawiania sportów wodnych.

Doskonałe, czyste, bezpylne powietrze, przepełniające nasze płuca, ożywcze, lecznicze promienie słońca odbijające od tafli wód, prażące nasze ciało, zmywane częstą kąpielą, wkońcu intenzywne współżycie z przyrodą — oto idealne warunki higjeniczne, jakie towarzyszą tym, którzy stykają się bliżej ze zdrowym ruchem fizycznym w wioślarstwie i pływactwie, a także i w żeglarstwie i jakich brak wszystkim innym sportom letnim. Te wyjąt-

kowe warunki krzepią i hartują nasze ciało i duszę, wzmacniają zdrowie i czynią nas odpornymi przeciw wszelkim wpływom zewnętrznym. Pływactwo i wioślarstwo są pozatem ćwiczeniami cielesnymi najbardziej zbliżonymi do ideału ćwiczenia wszechstronnego, t. j. zatrudniającego w równej mierze system mięśniowy, nerwowy i organa wewnętrzne.

Geograficzne położenie naszego kraju i trudny problem jego obrony, wymaga od armji naszej szczególnej ruchliwości, ta ruchliwość zależną jest niewątpliwie także od opanowania przez ogół elementu wodnego; od oficera sztabu do szeregowca, każdy żołnierz winien być dostatecznie obeznany z pokonywaniem przeszkód rzecznych. Przyswojenie sobie sprawności, które związane są z opanowaniem wód, winno być wobec tego jednym z głównych dążeń naszej młodzieży, której przypaść może kiedyś obowiązek obrony ziemi naszej przed każdym jej najeźdźcą.

Wołania i inicjatywa miłośników sportu wodnego nie mogą przeto przebrzmiewać bez echa, gdyż zawierają one hasła zapewniające społeczeństwu rdzenne zdrowie, a Państwu bezpieczeństwo. Niechaj nikt, któremu danem jest wspomódz akcję nad rozkrzewieniem polskiego sportu wodnego, nie usuwa się od tego obowiązku.

Sport wodny dzieli się na 3 wielkie ugrupowania, a mianowicie:

a) Pływactwo,
b) Wioślarstwo,
c) Żeglarstwo.

Aby praca nad rozwojem wymienionych gałęzi sportu wodnego mogła należycie kroczyć naprzód i zataczać tak szerokie kręgi, aby nadążyć zagranicy jest rzeczą konieczną najściślejsze współdziałanie władz rządowych i samorządowych z odnośnemi związkami państwowemi wymienionych gałęzi sportu, względnie z ich placówkami. Tylko taka harmonijna współpraca, oparta z jednej strony o fachowość władz sportowych, z drugiej o dobrą wolę naszego Rządu i Zarządów miast zapewni sportom wodnym w Polsce spodziewane wyniki.

Pływactwo.

Wysokie wartości sportu pływackiego, nietylko jako takiego, który daje świetne ćwiczenia dla ciała i podstawowe wyszkolenie dla każdego wioślarza lub żeglarza, ale także wartości zapewniające jednocześnie bezpieczeństwo jednostce postawiły tą gałęź sportu na zachodzie na pierwszem miejscu; łatwa dostępność pływactwa dla szerokiego ogółu zapewniła mu olbrzymi rozwój i wielką popularność oraz wyjątkowe poparcie władz rządowych i samorządowych.

Doskonała gimnastyka rozwijająca równomiernie i harmonijnie cały układ mięśniowy człowieka (świadczy o tem klasyczna budowa wszystkich niemal pływaków) usuwa łagodnością swych ruchów możliwości jakichkolwiek wypadków, jak nadwyrężenia lub zerwania mięśni i ścięgni lub złamanie kości. Systematyczna, miarowa praca pływaka wzmacnia serce i płuca, a pływanie w chłodnej wodzie zapewnia należyte utrzymanie skóry.

Oprócz wychowania fizycznego posiada pływanie również poważne walory pod względem wychowania sportowego; w tym zakresie występują trzy odrębne dyscypliny sportu pływackiego:

1. Pływanie wyścigowe,
2. Skoki do wody,
3. Gry wodne.

P ł y w a n i e w y ś c i g o w e wyrabia w zawodniku pod względem fizycznym — wytrwałość, pod względem moralnym — siłę woli, opanowanie nerwów, zdolność do wysiłków mimo zmęczenia w trudnych warunkach.

S k o k i dają sprężystość, piękno ruchów, kształcą odwagę i szybkość decyzji.

G r y w o d n e posiadają te wszystkie moralno-wychowawcze wartości, jak lądowe gry drużynowe. Najpopularniejszą grą jest p o l o wodne (Water-polo), które oprócz wspomnianych walorów piłki nożnej, rugby i hockey'u i t. p. ma jeszcze tą cenną zaletę, że stwarza ze swoich adeptów w szybkim czasie ludzi, dla których dłuższe przebywanie w wodzie żadnych trudności nie stanowi. Gracze ci stają się bardzo wytrwałymi i wytrawnymi pływakami, zarazem zaś doskonałym materjałem na ratowników dla tonących.

B e z p i e c z e ń s t w o j e d n o s t k i zapewniamy z jednej strony przez szeroką propagandę nauki pływania, z drugiej przez podniesienie poziomu pływackiego aż do stopnia ratownictwa. Niedostatecznie prowadzona w Polsce statystyka nie może nam dać właściwego obrazu wypadków utonięć na wodach polskich. Aby dać jednak przykład, w jakich ramach obracają się wypadki utonięć, przytoczyć można daty statystyczne francuskie: w miesiącach lipcu, sierpniu i wrześniu 1924 r. tonęło we Francji średnio 20 osób dziennie, przyczem notowano tylko te wypadki, które kończyły się śmiertelnie, wyeliminowano celowo wypadki samobójstw, utonięć z powodu rozbicia okrętów, utonięć małych dzieci lub niedołężnych starców, słowem brano tylko w rachubę wypadki, w których śmierć była następstwem nieumiejętnego pływania.

Tak przedstawia się statystyka utonięć we Francji, gdzie Federacja pływacka notuje następujące liczby członków:

1921 r. — 12.289 pływaków i pływaczek
1922 r. — 19.327 „ „
1923 r. — 23.008 „ „
1924 r. — 30.444 „ „
1925 r. — 29.701 „ „

Ciekawe daty podają konkursy pomiędzy szkołami, w których wygrywa szkoła, posiadająca największy odsetek jednostek pływających tak, aby mogły przepłynąć dystans 50 m. niezależnie od czasu, startują skokiem do wody. Wyniki są aż nadto przekonywujące:

Rok	Liczba umiejących pływać	Szkoła zwycięska	Odsetek pływaków do liczby wszystkich uczniów
1921	1.108	Szkoła rolnicza w Tourcoing	13.52%
1922	1.915	Szkoła średnia w Cleres	87.89%
1923	2.538	„ „	88.18%
1924	3.453	„ „	100 -%
1925	5.697	Szkoła górnicza w Verneuil	87.63%

Marynarka francuska posiadała:
przed 5 laty 2.400 pływaków tj. 23% ogóln. l.
dziś posiada 10.000 „ „ 63% „

Jeśli mając na uwadze powyższe cyfry, rozważymy podaną statystykę utonięć we Francji i przypuszczalną liczbę utonięć u nas, gdzie sport pływacki wskutek braku basenu i szkół pływackich jest zaledwie w zarodku, dojdziemy łatwo do wniosku, że statystyka nasza, gdyby istniała, podałaby nam cyfry przerażające i to nawet w uwzględnieniu okoliczności mniejszego zamiłowania i sposobności do otwartej kąpieli aniżeli we Francji.

W tem miejscu muszę zaznaczyć, że w ogólnem dążeniu rozwoju najróżnorodniejszych gałęzi sportowych, sport pływacki, jeden z najszlachetniejszych zaniedbany został zupełnie. Na zaniedbanie to złożyło się wiele czynników, głównie jednak brak odpowiednich urządzeń, które umożliwiałyby stałe nauczanie pływania dziatwy szkolnej i wojska oraz propagandę tego sportu wśród szerokich mas społeczeństwa polskiego, sportowcom dawały okazję do zaprawy letniej i zimowej.

Jakkolwiek ogólna sytuacja finansowa państwa nie pozwoli odrazu na szeroką akcję w kierunku rozwoju pływactwa to jednak uważam, że należałoby cały wysiłek możliwy skierować na udzielenie wydajnej pomocy inicjatywie sportowców. Samorzutnie powstające kluby pływackie i wioślarskie niemając dostatecznego poparcia, ledwie wegetują. Nie stać na kosztowne inwestycje pływalniane, na sprowadzenie odpowiednich instruktorów, urządzanie zawodów itp. Wspólnie przez zainteresowane ministerstwa rozwinięta jaknajintenzywniejsza działalność oraz odpowiedni nacisk na instytucje samorządowe przy wykorzystaniu wojewódzkich i powiatowych Rad W. F. i P. W. powinna w krótkim czasie dać pożądane rezultaty.

Postulaty sportu pływackiego przedstawiają się następująco:

1. B u d o w a p ł y w a l n i:
   a) otwartych letnich,
   b) zimowych krytych, ogrzewanych.

Ad a) P ł y w a l n i e o t w a r t e — długość 55 m., 33.33 m. lub 25 m.; szerokość 12—20 m.; głębokość po jednej stronie 1 m., po drugiej pod skocznią 5-metrową 3.5 m., pod 10-metrową 5.0 m.

Pożądanem jest by pole do gry w polo wodne, o wymiarach 18 m. × 27 m. było całe głębokie (przynajmniej 2.0 m.).

Kształt basenu prostokątny, z obydwuch krótszych stron basenu pionowe ściany do nawrotów.

Ad b) P ł y w a l n i e z i m o w e — długość 25 m., szerokość 12 m., głębokość 2—3.50 m. Dla treningu można używać już basenów długich na 15 m. Przy pływalni prysznice dla zmywania ciała przed kąpielą.

Idealny jest basen kaflowy z ciemnemi pasami na dnie dla poszczególnych torów.

S k o c z n i e: Dwie sztywne platformy na wysokości 5 i 10 m. ponad wodą, trampoliny elastyczne na wysokości 1 m. i 3 m. Platforma lub trampolina górna musi wystawać o 1 m. poza dolną.

L i c z b a p ł y w a l n i: Przynajmniej jedna w każdym miasteczku, w większych miastach przynajmniej jedna na każdych 50.000 mieszkańców. W każdym mieście wojewódzkiem pływalnia zimowa, w większych miastach po kilka, Bruksella posiada ich 6, Berlin kilkanaście.

2. P r o p a g a n d a p ł y w a n i a:
   a) Elementarna nauka pływania,
   b) Zawody pływackie (wyścigi i skoki, w szczególności zaś gra w polo wodne),
   c) Publikacje o prasie codziennej, niesportowej,
   d) Wydawnictwa tanich broszur, uświadamiających ogół o konieczności i zbawienności sportu pływackiego, z podawaniem technicznych wskazówek.

3. O r g a n i z o w a n i e k u r s ó w d l a i n s t r u k t o r ó w p ł y w a c k i c h.

4. Przymusowa nauka pływania:
   a) W szkołach powszechnych, średnich i wyższych,
   b) W wojsku.

Miejmy nadzieję, że praca planowa ujęta w program opracowany przez powołaną do tego ustawą Władzę wespół z Polskim Związkiem Pływackim ujmie cały obszar naszego państwa i zapewni statystyce pływaków i utonięć w Polsce cyfr, które w najbliższych datach zbliżą nas znacznie do cyfr statystyk zagranicznych. C. d. n.

BOGDAN STECKOW. — LWÓW.

Polskie piłkarstwo na rozdrożu.

Cenny artykuł prof. Wacka p. t. „Złe drogi piłkarstwa" (Higjena Ciała i Sport Nr. 10), który w myśl intencji autora miał wywołać dyskusję, był specjalnie w tym celu spreparowany. Autor zajął stanowisko, zdaje się rozmyślnie i świadomie krańcowe, ponieważ uważał za stosowne ułatwić pracę ewentualnemu polemiście. Dlatego też, celem uzgodnienia i ułatwienia czytelnikowi argumentów tak „za" jak i „przeciw", pójdziemy za myślą prof. Wacka, przyczem z góry zastrzegamy sobie prawo nieco rozleglejszego traktowania sprawy. Od czasu słynnych wyroków dyskwalifikacyjnych P.Z.P.N-u, minęło tyle czasu, że obecnie nie można się na wszystko patrzeć pod kątem niezupełnie słusznej dyskwalifikacji graczy „Hasmonei" i „Pogoni" — jak uczynił prof. W., który obecnie zapewne sam nie wierzy w swe twierdzenie, „że zaraza ukrytego zawodowstwa jest wszędzie i ogarnęła z małemi wyjątkami prawie wszystkie kluby A, a nawet B-klasowe Polski."

Stan obecny jest lepszy, ale mimo to wymaga bacznej uwagi, ponieważ powrotna fala zawodowstwa mogłaby pochłonąć całe nasze piłkarstwo i doszczętnie je zniweczyć. Tak jest!

Oprócz trzech powodów, które polską piłkę nożną, przywiodły na kraj przepaści (można to powiedzieć bez przesady) jakie podaje prof. W., są jeszcze inne, równie ważne, a bardziej istotne. Do nich należy w pierwszym rzędzie, rzecz zasadnicza, widowiskowo-dochodowy charakter piłki nożnej. Gdyby najlepszy mecz zgromadzał 1000 widzów, cieszył się taką samą popularnością jak np. zawody tennisowe, nigdyby do zawodowstwa w piłce nie doszło. Lecz tak już jest, że mecz piłki nożnej ściąga tłumy tysiączne widzów, z graczy robi szczególny rodzaj „aktorów" i w rezultacie daje wielkie zyski klubowi. Popularność gracza i przeświadczenie, że on jest powodem dochodów klubu przy obecnych ciężkich warunkach finansowych warstw, z jakich (niemal bez wyjątków) rekrutują się piłkarze, sprawia, że gracz chce równie brać udział w zyskach, jak bierze w ich przysparzaniu Stan ten obniża nadzwyczaj „morale" piłkarza, a przykład goszczącego zawodowca dopełnia reszty. Tutaj należy zwrócić uwagę na co zużywa klub dochody? Smutny przykład ubiegłych lat powiada, że na lekkomyślne sprowadzanie drogich drużyn zagranicznych. Rola szowinizmu klubowego, ślepej bezrozumnej zawiści święci triumfy... „Macie Wisłę — a my sprowadzimy Hakoah i zabierzemy wam widzów!" Takie zdarzenia coraz częstsze prowadziły do istnego wyścigu zawiści, a rezultatem było rujnowanie konkurenta i siebie.

„Kaperowanie" graczy grało mniejszą rolę, bo gdyby klub nie wydał swemu członkowi zwolnienia — a tylko w myśl obowiązujących przepisów „wykreślenie" — utrzymywanie skaperowanego przez 6 miesięcy nie opłaciłoby się klubowi. Wypadki takie były nader sporadyczne.

Dalszym powodem zanieczyszczenia atmosfery piłkarstwa, było wtargnięcie do klubów sportowych, żywiołu niesportowego, zwabionego popularnością i... dochodowością piłki nożnej. Śmiało można powiedzieć, że ci ludzie byli istotnymi motorami zawiści i brudnych, handlowych metod „konkurencyjnych".

Menerzy klubowi, mający więcej do czynienia z kasą niż z boiskiem, zaczęli handel graczami, przekupstwa i t. p. Oni to byli przyczyną, że kluby niemal zapomniały o wychowawczym zadaniu sportu i zbierały materjał ludzki bez żadnego wyboru. Byle dobrze grał! oto zasada. Dla takiego człowieka przykład zawodowca mógł działać najsilniej i... działał.

Dlatego szlachetna emulacja zamienia się w szowinizm i „brudną konkurencję", Rezultat wiadomy: kluby mające żywioł inteligentny, o wyższym poziomie intelektualnym i moralnym potrafiły się oprzeć zawodowstwu, czasem tylko, dla skompletowania, dostała się tam jednostka mniej odpowiednia. Natomiast kluby, gdzie byli ludzie, którzy nie mogli się legitymować innem zajęciem oprócz popularnego fachu „gracza" — musiały dalej zajść w zawodowstwo.

Najistotniejszym powodem, o którym nikt nie myśli, jest różnica założenia materjalnych podstaw klubów w czasach „czystych" a dzisiaj. Klub przedwojenny był oparty na wkładkach członkowskich — ewentualne dochody i zyski, traktowało się jako dochód nieprzewidziany i niestały i wkładało się w urządzenia sportowe. Wkładka członkowska znakomicie regulowała stosunek gracza do klubu. Gracz członek czuł, że klub istnieje dla niego, a nie, jak obecnie, byle mener klubowy daje odczuć, że gracz należy do klubu. Obecny, względnie niedawny stosunek „pracodawczy" lub „dochododawczy" był powodem wewnętrznego gnicia. Budżet klubu musi, jak za dawnych czasów, opierać się na wkładkach członków — a wtedy kluby przestaną być „przedsiębiorstwami" tak dochodowemi, jak deficytowemi (stan dzisiejszy).

Co pozostaje?

Tutaj zaczyna się różnica poglądów. Prof Wacek sądzi, że zaprowadzenie jawnego profesjonalizmu. Ja twierdzę, że powrót do czystego amatorstwa. Twierdzenia te, djametralnie różne, są podobne, gdyż wprowadzenie jawnego profesjonalizmu będzie dla reszty powrotem do czystego amatorstwa, lecz równocześnie jest połączony z możliwością wykolejenia zupełnego wielu młodych jednostek.

Profesjonalizm w naszych stosunkach ekonomicznych jest z góry skazany na bankructwo. Klub zawodowy po opłaceniu wysokiego podatku miejskiego (bo magistraty zawodowe kluby obłożą takiemi podatkami jak kinoteatry), po opłaceniu gaż — będzie już deficytował — a gdzie koszta sprowadzania obcych drużyn. Bo nasze drużyny amatorskie nie będą mogły grać ciągle z zawodowcami. To jeszcze nie wszystko. Czy poziom piłki nożnej podniesie się przez to? Stanowczo nie! Bo, pamiętajmy o tem, że zawodowców cechuje lenistwo i niezwykłe oszczędzanie się. Wątpię, czy jakikolwiek sportowiec w Polsce, może sobie wyobrazić tych „zawodowców" grających słabiej w piłkę od niejednego amatora. O zawodowstwie w Polsce może marzyć tylko jakiś, mało wart moralnie, gracz, śniący o niebieskich migdałach i o garści dolarów za zdobytą bramkę.

Piłkarstwo polskie powinno zawrócić z złej drogi. P. Z. P. N. musi pilnie uważać na kluby, a jeśli działacze krakowscy nie umieją nic innego prócz kiepskiego fabrykowania „wielkiej polityki" — to przecie znajdą się w Polsce inne ośrodki i inni ludzie, gdzie może znaleść godną siedzibę najwyższa magistratura piłkarska.

Z kosztownemi drużynami wiedeńskimi należy bezwzględnie zerwać, bo nas niestać na zarozumiałych zawodowców. Doświadczenie obecnego sezonu wykazało, że mecze miejscowe zbierają dużo publiczności i mogą być także atrakcjami.

P. Z. P. N. powinien szczególnie bacznie zająć się żądaniami polskich klubów. W roku zeszłym Wisła żądała za jeden mecz we Lwowie przeszło 2000 zł. Klub amatorski za przyjazd powinien dostać zwrot prawdziwych kosztów podróży, utrzymanie drużyny i maksymalnie odszkodowanie równowartości 10 par butów footbalowych.

To są drogi wyjścia. Nie grożą one bynajmniej upadkiem naszej klasy piłkarskiej, amatorstwo nie obniży jej, tak jak zawodowstwo nie podniesie, lecz zmieni conajwyżej.

Nie mogą być miarodajne obawy, że brak kontaktu z zagranicą obniży poziom piłki nożnej. Możemy się powołać na „nieśmiertelny" przykład Urugwaju, izolowanego od Europy i na wynik meczu reprezentacji Krakowa z Budapesztem.

Należy więc skorzystać z lekcji poglądowej, jakiej udzieliły nam przykre wypadki i pójść drogą amatorstwa czyli z „dróg złych" zejść na dobre!

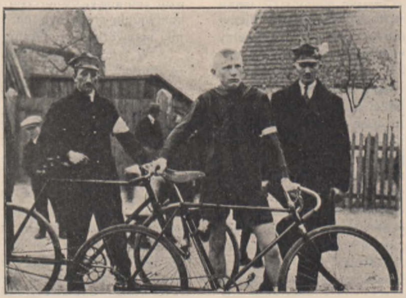
H. M.

Zawody łączności wobec przyszłej wojny.



Konkurs łączności z granicy zachodniej Rzeczyposp. do Poznania. Sztafeta gońców pieszych.

W ubiegłym roku rozegrały się na terenach Wielkopolski zawody łączności Związków Przysposobienia Wojskowego, urządzone staraniem 14-tej Dyw. Piechoty. Zasługują one na uwagę, nie tylko ze względu na to, że były największemi zawodami tego rodzaju w całej Polsce, lecz dlatego, że miały obok sportowego charakteru ważne i głębokie znaczenie wychowawcze. Szybkie i dokładne uzyskiwanie wiadomości o grożącym ataku nieprzyjaciela posiada wielką doniosłość w czasie wojny. Na Kresach zaś zachodnich dobra organizacja sieci łączności jest jednym z najważniejszych postulatów. Poza drutami telefonicznemi, czy telegraficznemi, które niejednokrotnie zawodzą, posiadamy więcej pewnych środków łączności jak gońcy, cykliści, samochody, gołębie pocztowe i lotnicy. Pierwsze tego rodzaju zawody łączności Wielkopolskich Związków Przysposobienia Wojskowego dały możność zaobserwowania świetnie udałej próby tych właśnie środków łączności. Zasługa to łączności pracy władz i towarzystw, a więc oficerów instrukcyjnych 14-tej Dyw. Piechoty, oficerów, lotników 3-ciego pułku, władz administracyjnych w pośród których specjalnie gorącego poparcia udzielili zawodnikom poszczególni pp. Starostowie, oraz władze pocztowe. Rady Powiatowe Wychowania Fizycznego, Związki P. W. Organizacja Zawodów przedstawia się następująco: Na ośmiu rozmaitych linjach między pogranicznemi miastami, a Poznaniem przebiegły sztafety piesze, niosąc od wsi do wsi, od miasta do miasta hasła ułożone przez pograniczne Związki Przysposobienia Wojskowego, lub Rady Powiatowe. Punktem zbornym sztafet było w Poznaniu boisko Sokoła.



Sztafeta gońców-cyklistów.

Częściowo na innych linjach przebiegały w ten sam sposób zorganizowane sztafety kolarzy. Pozatem z nadgranicy ruszyły samochody łącznikowe, oraz gołębie pocztowe. Równocześnie odbywały się zawody Obrony Przeciwlotniczej. W kilku ustalonych punktach, zorganizowane były cywilne posterunki podsłuchowe i obserwacyjne, których zadaniem było na drodze telegraficznej, jak najszybciej uprzedzić Poznań o zbliżającym się nalocie nieprzyjacielskim.

Jak widać z powyższej charakterystyki, zawody te nie były czysto sportowemi, lecz miały na celu praktyczne względy zainteresowania szerokich kół społeczeństwa doniosłemi zagadnieniami obrony Państwa i sprawdzenia gotowości towarzystw cywilnych.



Postój orjentacyjny.

STEF. KOSTRZEWSKI.

Fizjognomja lekko-atlety w Polsce.

Ośrodek przedwojennej lekkiej atletyki w Polsce -- Lwów — z chwilą rozwoju i rozrostu sportów i w innych okręgach restytuowanego Państwa, przestał odgrywać rolę jedynej niemal „stacji doświadczalnej“ nad uzdolnieniami i wyczynami naszych sportowców. Wychowanie fizyczne w formie sportów rozlało się tak szerokim łożyskiem po Polsce, że obecnie już w każdym większym środowisku sportowym mamy możność obserwowania i notowania postępu zawodników różnych okręgów, by na zasadzie tego materjału stworzyć syntezę uzdolnień i uprawnień naszych sportowców. Abstrahując narazie od zbyt wielu gałęzi sportów, zaobserwujemy fakt ustosunkowania się naszych lekko-atletów do różnych gałęzi lekko-atletyki.

Jeżeli przeprowadzimy podział konkurencyj lekko atletycznych na parę grup, to wówczas zorjentujemy się, do jakiej kategorji sportu lekko-atletycznego mamy większe uzdolnienie, a w jakich znów dyscyplinach jesteśmy szczególnie słabi w porównaniu z wynikami zagranicy. Dzielimy zatem lekko-atletykę na kokurencje: biegi krótkie i skoki, biegi średnie, długie i rzuty. Przedstawicieli grupy I., a więc biegaczy na krótkie dystanse i skoczków musi cechować zdolność koncentracji maximum energji w możliwie krótkim czasie oraz fizjologiczna skłonność do wyczerpania całego zapasu energji w najkrótszym czasie. (sprint).

W dużej mierze rzucający powinien posiadać te same zdolności, gdyż w wykonaniu konkurencyj lekko-atletycznych w większym stopniu decyduje o wyniku szybkość, aniżeli nawet siła (waga).

Grupa biegaczy dystansowych, a więc na średnie i długie dystanse (3 klm. do 42 klm). Odróżnia się typowo od tych dwóch grup właściwościami „wytrzymałościowemi“, gdyż tenże zasób energji zostaje eksploatowany przez dłuższy znacznie czas trwania wysiłku, przy większym rytmie pracy płuc i serca i bez „nerwowości“ — cechującej sprinterow.

Na tle takiego podziału konkurencyj lekko atletycznych możemy dopiero zaopinjować, jakie były drogi rozwoju poszczególnych grup sportowych i jakie mamy uzdolnienia „rasowe“.

Aczkolwiek rok bieżący przyniósł nam sporo niespodzianek w postaci całkiem dobrych wyników w biegach krótkich, i to u progu sezonu sportowego, stwierdzić musimy, że na podobieństwo Finnów i Skandynawów nie ujawniamy „temperamentu“ — sprinterów, jak na przykład: francuzi, amerykanie, nawet niemcy. Gorzej natomiast przedstawia się pokrewna dziedzina — skoki; brak nam absolutnie ludzi, którzyby mogli pokusić się o poprawę bardzo przeciętnego obecnie wyniku w skoku wwyż, a mianowicie 176. Dwóch ludzi przed 4 laty ustanowiło rekord powyższy we Lwowie (W. Kuchar i J. Grimer) i od tej pory nikt jeszcze w Polsce nie musnął tej wysokości, całkiem przeciętnej na stosunki zagraniczne. Zatem skłonności „sprinterowskie“ nie są wybijające, a nawet słabe u naszych sportowców. Dziedzina rzutów, w której obok elementu szybkości decydują: wzrost i waga, nie ma wielu przedstawicieli, chociaż wyniki czołowych lekko-atletów, zwłaszcza w dysku (Cejzik, Józef Baran, Szydłowski) — kwalifikują nas do uzdolnionych — w porównaniu z francuzami i anglikami.

W tej dziedzinie mamy w Polsce dobry materjał fizyczny, ale brak nam natomiast systematyczności w „stylizacji“ techniki rzutów. Dział biegów dłuższych pomimo nieszczególnych horoskopów na przyszłość, stawianych jeszcze przed dwoma laty, ostatniemi czasy dzięki napływowi wielu nowych adeptów sportu jest wyjątkowo dobrze obsadzony w porównaniu z innemi gałęziami sportu.

Duża popularność „biegów na przełaj“ — na wzór zagranicy, dostarczyła nam multum ludzi, którzy kontynuują pracę swą na bieżni, poddając swe wyniki sprawdzianowi chronometru.

W tym też roku należy liczyć się z możliwością, że zbliżymy się wydatnie do poziomu europejskiego na dystansie 5 klm., a 4 conajmniej ludzi w pełnym sezonie osiągnie czas niżej 16 minut. Nazwiska tych ludzi: Freyer, Jaworski, Sawaryn, Centkiewicz Łukaszewicz.

Najlepiej bezsprzecznie przedstawia się dziedzina biegów średnich, zwłaszcza na 1500 m.; w roku bieżącym też rekord polaka Jucewicza 4 m. 10, 8 sek., zostanie poprawiony przez kilku lekko-atletów na gruncie warszawskim. Do możliwości należy zaliczyć projekt Akad. Zw. Sp. w Warszawie zaatakowania po raz pierwszy przez panów rekordu światowego w sztafecie 4 × 1500., a warunkiem powodzenia tej próby musi być indywidualny wyczyn — w czasie 4 m. 09 sek. Wbrew obliczeniom i przesłankom fizjologicznym brak nam „nerwu“ — w „posunięciu kulą“, natomiast całkiem dobrze przedstawia się dyscyplina skoku o tyczce, punkt najbardziej akrobatyczny w lekkiej atletyce.

Zdrowym doprawdy, wielce dodatnim można nazwać prąd do wszechstronnego zaprawiania się naszych lekko-atletów; nic też dziwnego, że mamy stosunkowo wielu przedstawicieli „pięcioboju“ i „dziesięcioboju“, chociaż zawodnikiem klasy europejskiej jest jedynie Cejzik, chluba naszego sportu. Mistrzostwa w pięcioboju i dziesięcioboju (Lwów), upewnią nas, czy nie mamy szczególnego zamiłowania do wielobojów, ideału sportowców, a z drugiej strony ostatniego szczebla karjery sportowej, fizycznie dobrze zbudowanych lekko-atletów. Możemy więc swoje kwalifikacje wypośrodkować z pośród: francuzów — w biegach długich i średnich, finnów — w krótkich (słabe), w rzutach mamy uzdolnienie szwedów i norwegów — brak nam jedynie liczby zawodników i techniki, doprowadzonej do perfekcji zagranicą.

CZESŁAW RĘBOWSKI.

Gry sportowe — w szkole i klubach.

Z szeregu zagadnień, obejmujących całokształt środków i metod wychowawczych w kierunku fizycznym na terenie szkoły, klubów sportowych i stowarzyszeń Przysp. Wojsk. wyłania się silnie kwestja gier ruchowych jako środka najbardziej frapującego, a jednocześnie utylitarnego w krzewieniu kultury fizycznej.

Niekoniecznie trzeba być fizjologiem i psychologiem, ażeby przejść obojętnie obok faktu, że młodzież szkolna, jakoteż klubowa, wi jska i rzemieślnicza szukają w pierwszym rzędzie w sporcie przejawów życia i ruchów niefrasobliwych, odrywających od warsztatu pracy codziennej, a z drugiej strony ekspansujących nadmiar energji w bujnych latoroślach.

Apatja, niechęć do pracy i ćwiczeń fizycznych, obserwowane niejednokrotnie u chłopców i dziewcząt z ławy szkolnej, rzeźbią stale w „psyche" tych młodych ludzi pierwsze rysy pesymizmu i indyferentyzmu na wszelkie przejawy życia i pracy społecznej, a które to pierwiastki obniżą niepomiernie wartość jednostek tych w społeczeństwie.

Z dziesiątek tysięcy młodzieży, jaka opuszcza mury szkolne, słaby procent wchodzi w życie jako jednostki silne duchowo i fizycznie, większość ginie w zgiełku życiowym — dla pracy twórczej — bezpowrotnie.

Jak dodatnio wpływa na krystalizowanie się charakteru chłopca udział jego w życiu sportowym, — ocenić mogą chyba tylko wychowawcy fizyczni oraz pedagodzy szczerze regeneracji fizycznej społeczeństwa oddani.

O tem, że całą młodzież szkolną należałoby wciągnąć w orbitę życia sportowego — trudno pisać. Psychologja chłopca w swej kons'rukcji dość zawiła, ma jeden pewnik, jeden fragmencik dla wychowawcy ważny: zainteresowanie i bezkrytyczne zamiłowanie do gier ruchowych.

Jednostki więc apatyczne, częściowo nawet fizycznie upośledzone, w atmosferze gier ruchowych nabierają pogody życiowej, a nawet wigoru — pomimo słabych nawet uprzednio przebłysków tężyzny fizycznej.

Wykładnią tężyzny fizycznej narodu według współczesnych „recept" jest stopień usportowienia d nego społeczeństwa; jako kryterjum tego mają posłużyć wyniki najlepsze wybrańców danego narodu na międzynarodowych zawodach sportowych. Z takiego założenia nam wychodzić całkowicie i wyłącznie nie wolno, aczkolwiek rzeczą zupełnie zrozumiałą jest to, że poprzez tysiące czynnych sportowców — idą jednostki „fenomeny" — produkujące maksymalne wyczyny fizyczne, zwane rekordami.

Tej amerykańskiej koncepcji o poziomie fizycznej kultury w danym państwie można przeciwstawić metody i systemy: dunski i skandynawski. Mamy więc: Szwedów, Norwegów, Duńczyków pod względem przeciętnego usprawnienia fizycznego górujących nad Yankesami, aczkolwiek brak im „fenomenów" w stylu Weissmüllera, Paddocka i t. p.

Uznając przeto system skandynawski za bardziej utylitarny i dla danej państwowości bardziej celowy — sięgnijmy po wzory powyższe, jako najbardziej dla nas odpowiednie.

W Danji niema prawie osady, w którejby obok koła kulturalno-oświatowego nie istniało koło sportowe, niema też Duńczyka któryby czynnie nie był zaawansowany w sportach, o ile tylko dysponuje zdrowym organizmem.

Wszelkie place, placyki, peryferje miast i miasteczek usłane są terenami do gier ruchowych, tablicami, koszami i t. p. objektami życia sportowego.

U nas też w sferze projektów pedagogów oraz ludzi, idei regeneracji fizycznej społeczeństwa oddanych, winien leżeć kardynalny punkt popularyzacji gier ruchowych, jako najprymitywniejszego środka do usportowania wszerz.

Gra dla samej gry, a raczej rozrywki godziwej młodzieży, po pewnym czasie stanie się rzeczą dodatkową, nadprogramową, aspiracje bowiem takiego gracza pójdą już dalej — sięgną na bieżnię, na tereny życia zawodniczego.

Gra więc w szkole i klubach może być środkiem niezawodnym do spotęgowania zamiłowania młodzieży do ruchu fizycznego, na tle tym dopiero zradzają się przekonania u adeptów gier i do innych sportów.

Oczywiście trudno wciągnąć młodzież szkolną w orbitę wszystkich gier sportowych, należy jednak kierować się pewnym wyborem, a więc dla chłopców należy zalecić gry: piłkę koszykową, ręczną, „siatkówkę" (voley-ball), dla dziewcząt: „siatkówkę", „hazenę", „kwadrant".

Rozgrywane mistrzowstwa klas i szkół w wymienione piłki spotęgują silnie zainteresowanie młodzieży szkolnej tą formą wychowania fizycznego, ambicja młodzieży i wychowawców będzie nakazem do intenzywniejszej pracy.

Zwyczajna pozornie „palantówka" — zdołała podbić „serca" dziesiątek tysięcy młodzieży na Górnym Śląsku. Nic też dziwnego, że tam gdzie „palanciarzy" — liczy się na dziesiątki tysięcy różne gałęzie sportów, jak: pływanie, szermierka, boks, ciężka atletyka, lekka atletyka liczą tylu adeptów, ilu nieraz nie posiadają łącznie wszystkie pozostałe okręgi Polski. Baisse-ball

w Ameryce ma miniaturę u nas w postaci „palantówki" na Górnym Śląsku. Repertuar gier ruchowych o tyle jest bogaty, że umożliwia wybór gier, odpowiadających fizjognomji sportowej poszczególnych okręgów.

Na drodze do rozwoju wszerz, w masach młodzieży szkolnej gier ruchowych stoi niestety przeszkoda natury nader poważnej: brak związku państwowego.

Usiłowania i próby w kierunku organizacji związku reprezentującego niezliczone kluby, klubiki, grona sportowe młodzieży. — nosiły dotychczas charakter propagandystyczny i były sporadyczne, nie wywołując żadnego realnego oddźwięku u sfer miarodajnych t. j. w Z. Z. S. — i sekcjach nauczycieli W. F. — w poszczególnych kuratorjach szkolnych. W Danji naprzykład mamy „państwowy związek gier ruchowych" — ogniskujący w sobie całokształt życia i pracy poszczególnych kółek sportowych, a piłka koszykowa jest tam traktowana narówni z piłką nożną, u nas traktowaną niestety jako „domenę" — sportów i gier.

Jeżeli stwierdzić należy wielką popularność „siatkówek" — „koszykówek" — na gruncie szkolnym, to tembardziej podkreślić należy wartość gier ruchowych jako środka propagandy kultury fizycznej na wsi, w środowisku ludzi, którzy w wysiłku fizycznym dopatrują się bądź form pracy zawodowej, bądź też dopatrują się celów wybitnie rozrywkowych, graniczącym nieraz z hazardem właściwych naturze chłopa.

Z racji więc prymitywności urządzeń technicznych, małego nakładu finansowego, posłannictwo różnych kółek i związków rolniczych, kult.-oświatowych jest wielce ułatwione w krzewieniu sportów w formie gier ruchowych, a rezultatem tej pracy będzie znaczne usprawnienie fizyczne włościan, a na tle tym praca kulturalno-oświatowa pójdzie lepszem łożyskiem.

ANTONI HEINRICH.

Masaż sportowy.

(Ciąg dalszy).

Ogólna technika masażu.

Różne sposoby wykonywania masażu.

R o z c i e r a n i e. Od rozcierania należy zawsze zaczynać masaż. Miejsce masowane rozcieramy, gładząc delikatnie wpół otwartą dłonią.

Gładzenie znieczula powierzchnię masowaną i zapobiega przykremu uczuciu łaskotania.

U c i s k a n i e. Zwiększając nieco siłę rozcierania przechodzimy stopniowo do uciskania, które jest drugim etapem masażu.

M i ę s z e n i e. Zwiększając nieco ucisk, przechodzimy do mięszenia, które wykonywamy, cisnąc mięsień końcami palców z jednej, a wielkim palcem z drugiej strony.

Można osiągnąć równie dobry skutek, uciskając mięsień grzbietem na wpół zamkniętej w pięść dłoni.

W y c i s k a n i e. Mięsień obejmujemy garścią i cisnąc dość silnie, wypieramy krew zanieczyszczoną żylną w kierunku serca. Masaż zaczynamy zawsze od kończyn i stopniowo zbliżamy się do środka ciała, do serca.

K l e p a n i e. Mięsień uderzamy grzbietem lub palcami otwartej dłoni naprzemian to jednej, to drugiej ręki.

Masaż skóry.

Skóra jest niezwykle ważnym organem naszego ustroju. Masaż, pobudzając funkcje skóry, ułatwia wydzielanie z organizmu potu, tokstyn i zanieczyszczeń, oraz przyspiesza regulowanie równowagi cieplikowej ciała. Aby zrozumieć działanie masażu, musimy poznać budowę skóry.

Górną warstwę skóry stanowi t. zw. naskórek. Składa się on z komórek starych, zrogowaciałych, suchych, pozbawionych protoplazmy, a mających kształt łusek. Pod warstwą naskórka znajduje się warstwa, złożona z komórek jeszcze żyjących, posiadających protoplazmę, nieco rzadziej ułożonych. Na spodzie wreszcie znajduje się warstwa, składająca się z komórek młodych pełnych, protoplazmy t. zw. warstwy Malpigjusza. W miarę jak naskórek niszczy się, spodnie warstwy wychodzą na wierzch, skóra się odnawia. Między poszczególnemi komórkami mieszczą się gruczoły potne i łojowe, od których prowadzą kanaliki do powierzchni skóry. Pod naskórkiem leży skórka właściwa, składająca się z podłoża skóry i tkanki podskórnej. Znajdujemy tam bardzo rozgałęzioną sieć naczyń krwionośnych. Na powierzchni

skóry znajdujemy wiele zanieczyszczeń, które pochodzą z jej łuszczenia się, oraz produktów rozkładu, jak tłuszcz skórny, kwas mleczny, masłowy i t. d., wydzielonych na powierzchnię za pośrednictwem kanalików potnych. Masaż pobudza wydzielanie, oraz oczyszcza powierzchnię z zanieczyszczeń. Wykonywamy go przy codziennem myciu, zmywając ciało wodą ciepłą z mydłem i wycierając ręcznikiem. Chcąc pobudzić naczynia krwionośne rozcieraniem ciała zapomocą ostrego ręcznika, należy robić to energicznie, wykonywując na skórę nacisk, którego siłę kolejno to zwiększamy, to zwalniamy, co wywołuje reakcję, o której daje nam znać zaróżowienie się skóry.

Zamiast rozcierania podobny wynik osiąga się, przechodząc nagle z pod gorącego prysznicu pod zimny. Mamy tu do czynienia z reakcją skóry na zimno, efekt jednak jest ten sam.

Masaż skóry znajduje często zastosowanie w wypadku obrażeń cielesnych. Pocierając zlekka, a cierpliwie powierzchnię skóry, uspakajamy nerwy pod skórne, przez co ból częściowo maleje.

Masaż tkanki łącznej wiotkiej.

Przestrzeń między skórą a mięśniami zajmuje tkanka wiotka. Składa się ona z włókien bardzo elastycznych, posiadających wielką rozciągłość. Dzięki temu skóra może się ściągnąć, marszczyć, przybierać różne położenia, zależnie od pozycji ciała. Między włóknami rozrzucone są komórki tłuszczowe i limfatyczne. Gdy następuje nadmierny rozwój komórek tłuszczowych, zajmują one miejsce między włóknami, paraliżując ich ruchliwość. Jeśli przestrzeń międzykomórkowa zapełnia się limfą i powoduje obrzęk ciała, powstaje puchlina wodna.

Technika masażu tkanki.

Zapewnienie tkance jaknajwiększej zwinności, gibkości i ruchliwości stanowić będzie najważniejszy cel masażu tkanki.

Dłonią położoną na płask rozcieramy ciało, zataczając we wszystkich kierunkach niewielkie łuki, aby poruszyć zalegającą między komórkami limfą. Zwiększamy następnie ucisk i rozgniatamy ciało w palcach. Masaż ten u ludzi normalnych wykonywa się przy masażu skóry, u ludzi zagrożonych puchliną musi być wykonywany specjalnie. Jest to zabieg żmudny, wymagający od masażysty dużej cierpliwości i rutyny. Masaż stosujemy również w walce z otyłością. Tu, prócz energicznego rozcierania, stosujemy silne mięszenie i rozgniatanie pokładów tłuszczu, zalegających pod skórą, poczem wyciskamy produkty spalenia z krwią w kierunku serca. W walce z tłuszczem sam masaż często nie wystarcza, należy prócz tego stosować długie, szybkie marsze, połączone z energicznymi wymachami rąk, w ciepłych sweterach t. zw. fińskie chody, dalej jazdę konną, crossy, narciarstwo, wreszcie gorącą łaźnię, wszystko to wywołuje obfite pocenie się i przyspiesza przemianę materji.

Masaż mięśni.

Najważniejszym jednak dla atlety jest masaż mięśni. Układ mięśniowy składa się z poszczególnych mięśni, które, zależnie od przeznaczenia, dzielimy na mięśnie zginające, rozciągające, przywodzące, odwodzące i t. d. Zazwyczaj mięsień ma kształt wrzecionowaty lub gruszkowaty, przyczepiony końcami za pomocą bardzo silnej tkanki, t. zw. ścięgna, do kości, dzięki czemu każdy skurcz mięśnia powoduje ruch kości.

Niektóre mięśnie mają więcej niż dwie głowy: jak mięsień trójgłowy (triceps), czwórgłowy (quadriceps).

Mięsień z kolei dzieli się na pęczki, te zaś na poszczególne włókna mięśniowe.

Włókno posiada kształt rurki, a składa się z otoczki, w której mieści się płynna protoplazma mięśniowa. Prąd nerwowy w komórce mięśniowej powoduje proces chemiczny, dzięki któremu protoplazma ze stanu ciekłego przechodzi w pół stały, włókno się kurczy.

Mięśnie pokryte są błoną, tę zaś okrywa z obu stron tkanka podobna do tkanki podskórnej, gdzie znajdujemy komórki tłuszczowe i limfatyczne i przez którą przechodzi bogata sieć naczyń krwionośnych, dostarczając mięśniom niezbędnego pożywienia i usuwając produkty spalenia. Stan mięśnia może się zmieniać, zależnie od tego, czy mięsień jest bezczynny, czy też przyzwyczajony do pracy.

M i ę s i e ń l e n i w y. Brak ruchu powoduje zastój w funkcji tkanki. Rozrastają się natomiast komórki tłuszczowe tak pod względem objętości jak i ilości. Przy dłuższej bezczynności włókna mięśniowe wiotczeją, degenerują się a w ich miejsce tworzą się włókna reagujące tylko na bardzo silne bodźce nerwowe, co powoduje znaczne użycie energji nerwowej. Mięsień jest powolny, ociężały. Zanik mięśnia może dojść do tego, że wprawić w ruch może go tylko prąd elektryczny. Tak granicznych przypadków wśród sportsmenów nie spotykamy, można jednak zauważyć zmniejszenie się wrażliwości wśród nowicjuszów, lub atletów, którzy zaniedbali się w swoim treningu.

(C. d. n.).

Czasopisma i książki nadesłane do Redakcji.

Kurs wakacyjny wychowania fizycznego. W r. b. odbędzie się w Poznaniu od 6. lipca do 8. sierpnia wakacyjny dokształcający kurs dla niewykwalifik. naucz. ćwicz ciel. szkół średn. ogólnokształ. i semin. naucz. Zasadniczo na kurs będą przyjmowani ci, którzy odpowiadają warunkom dopuszczania do Państw. uproszczonego egzaminu z ćwicz. ciel dla nauczycieli szkół średn. Podania wraz z tabelą osobową według wzoru zeszłorocznego (Dz. Urz. M. W. R. i O. P. Nr. 6. poz. 62 z 1925 r.) należy nadesłać na ręce prof dr. Piaseckiego, Studjum wychowania fizycznego Uniw. Pozn. w terminie do 20 czerwca b.r. Ponieważ kurs będzie miał charakter kursu wyższego, uwzględni się tylko podania tych kandydatów, którzy już ukończyli przynajmniej roczny kurs wychowania fizycznego (lub kilka krótszych, które można uważać za ekwiwalent rocznego). Opłata będzie wynosiła 20—30 zł, zależnie od ilości zgłoszeń.

Studjum Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Poznańskim. W roku akademickim 1926/1927 będą czynne następujące kursy:

1. Kurs trzyletni pełny, uprawniający do stopnia „magistra wychowania fizycznego" (nadto zaś, po dwuletniej praktyce, do egzaminu nauczycielskiego dla szkół średnich i seminarjów nauczycielskich). Program ogłoszono w spisie wykładów Uniw. Pozn. Wymagana matura gimnazjalna.

2. Kurs trzyletni uproszczony, uprawniający do egzaminu nauczycielskiego z wychowania fizycznego jako przedmiotu dodatkowego (przy jakimkolwiek przedmiocie głównym). Program ogłoszono jak wyżej. Wymagana matura gimnazjalna.

3. Kurs dwuletni, o programie odpowiadającym przepisom, dotyczącym Państwowych Instytutów wychowania fizycznego (Dziennik Urzędowy Min. W. R. i O. P. z 15 listopada 1924). Spodziewana zamiana na Państw. Inst. Wych. Fiz., dający po dwuletniej praktyce prawo przystąpienia do egzaminu naucz. dla szkół średn. i semin. naucz. Wymagana matura szkoły średniej ogólnokształcącej lub seminaryjna.

4. Kursy dokształcające: a) wakacyjne (pięciotygodniowe) dla nauczycieli wyszkolonych na kursach najmniej rocznych, oraz b) roczne, dla nauczycieli tychże szkół, nie posiadających wymienionego wyszkolenia. Oba rodzaje kursów przygotowują do egzaminów uproszczonych. Termin zgłoszeń do 15 czerwca b. r.

5. Wykłady higjeny szkolnej i zasad wychowania fizycznego dla kolokwjów, wymaganych przy egzaminach na nauczycieli szkół średnich (tylko w trymestrze jesiennym i zimowym).

6 Ćwiczenia cielesne dla studentów(ek) wszystkich Wydziałów (bezpłatne). Gimnastyka, lekka atletyka, gry, szermierka, rytmika, plastyka, tańce narodowe, ćwiczenia harcerskie, pływanie, wiosłowanie.

Dla dopuszczenia do ćwiczeń wymagane: wiek 18—30 lat, dobry stan zdrowia i odpowiednia sprawność fizyczna. Zgłoszenia osobiste i pisemne (z załączeniem matury, metryki, świad zdrowia, życiorysu ew. świad. sokolich, harcerskich i t. p.) do Dyrekcji Studjum (Poznań 3, Ogród botaniczny). Nauczyciele szkół publicznych zgłaszają się nadto za pośrednictwem swej władzy przełożonej.

„Wychowanie fizyczne", kwartalnik, poświęcony higjenie szkolnej i kształceniu cielesnemu w domu, szkole, armji i stowarzyszeniach, red. nacz. Prof Uniw. E. Piasecki, Poznań 3. Chełmońskiego 20. — Opuścił prasę nr. 2. rocznika VII., który zawiera między innemi artykuły Prof. Uniw. Ciechanowskiego i Piaseckiego, drów Dybowskiego i Missiuro, M. Giermanówny, ppłk. Sikorskiego, kapt. Barana, dalej oceny 16 nowych książek polskich i obcych, streszczenia, sprawozdania z towarzystw, instytucyj i zjazdów, z ruchu ćwiczebnego, ustawy, rozporządzenia i przepisy, notatki bibljograficzne, na mownicy, kronika.

Kronika.

Boks. Projektowane zawody bokserskie w Warszawie poraz pierwszy w Polsce miały być „rewją" naszych bokserów-zawodowców. Rozwijający się pod pomyślnym znakiem sport pięściarski zaczął się przywdziewać w szaty profesjonalizmu, pacząc przez to wartość tego ruchu, jako jednego z czynników odrodzenia fizycznego w Polsce. Zawody powyższe nie odbyły się, tak, że „premjera" zawodów bokserów uległa przesunięciu w terminie. Ośrodkiem profesjonalizmu w pięściarstwie poza Paryżem (W. Junosza) jest Poznań, częściowo Warszawa.

Rugby. Zapowiedziany przyjazd drużyny reprezentacyjnej armji francuskiej w „rugby" uległ zwłoce z braku odpowiedniego subsydjum na ten cel ze strony Z. Z. S. Obecnie mamy w Polsce 3 drużyny „rugby" — czwartą będzie drużyna łódzka, zreorganizowana przez Cz. Rubowskiego, gracza „Orła Białego" w Warszawie. Charakterystyczną rzeczą jest to, że zarówno w Warszawie (por. Laskowski, Krawuś), jak i w Łodzi, wybitniejsi bokserzy są ogromnymi graczami w piłkę owalną. Na wzór propagandystycznego meczu we Lwowie, odbędzie się mecz „rugby" Łódź — Warszawa. Z jak małem wyrozumieniem dla sportu odnoszą się miarodajne czynniki rządowe, a zwłaszcza administracyjne, dowodzi takt oclenia przesyłki sportowej, zawierającej sprzęt piłkarski dla „Orła Białego" w wysokości 50% wartości przesyłki. Dobrze, że ofiarodawca: „Związek Francuski Rugby" nie wie o tym „fragmencie", bo wstyd doprawdy przyznać się.



LITERATURA i SZTUKA

Henryk Zbierzchowski.

Zmiana lokalu.

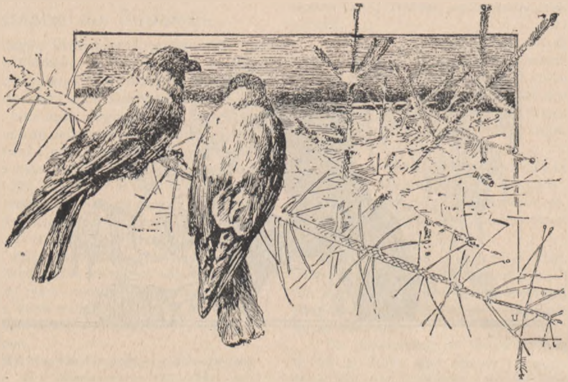
Taka już bywa konjunktury władza
(Można to także nazwać przeznaczeniem),
Że człowiek nagle graty wyprowadza,
Żegna się z każdą chwilą i wspomnieniem
I na swą przeszłość patrzy pełen żalu
Gdy mu rozkaże los: Zmiana lokalu.

Ileż to wspomnień i ileż pamiątek
Zostawia każdy, gdy wyjdzie przez bramę?
Zamknął kawałek duszy każdy kątek,
A choć widziałeś twarze wciąż te same,
Choć dzień się zdawał pozornie bez zdarzeń
Ile tętniło w tym spokoju marzeń?

Nagle nadjeżdża wielki wóz nad ranem
I stos rupieci narzuca na siebie.
Idziemy za nim jak za karawanem,
Bo się kawałek jakiś życia grzebie.
I każde krzesło ze złamaną nogą
Staje się rzeczą sercu twemu drogą.

Oto twe biurko — przyjaciel jedyny,
Na którym rymy kreśliła twa ręka —
Zegar co znaczył ci szczęścia godziny
Leżał na wozie jak mała trumienka,
Lustro, co znało jej uśmiechu czary
Odbija teraz przestwór nieba szary.

To tak już bywa i zawsze i wszędzie —
Ciągle nas dalej fale życia niosą,
Może nam kiedyś przecież lepiej będzie,
Gdy śmierć zadzwoni na nas srebrną kosą,
Bo przeżyjemy wtedy już bez żalu
Ostatnią zmianę starego lokalu.



Dr. ALFRED BRANDOWSKI — LWÓW.

Nil desperandum...

Wielka wojna zniszczyła nietylko materjalne dobra ludzkości. Od czerwonej błyskawicy zajął się strop ludzkiego ducha, w płomieniach stanęły skarby ziemi i nieba.

Odbudować pragniemy jedne i drugie.

Odbudowa pierwszych spocznie w wieloramiennym wysiłku szarych rzesz miljonowych — odbudowa drugich należeć będzie do nielicznych, wybranych dłoni.

Miljony istnień ludzkich, zwalonych przedwcześnie w żołnierskie mogiły, miljardowe, kwitnące bogactwa, zasypane bezpowrotnie ognistą lawą armatnich kraterów, ruiny ducha, nadwątlonego krwawemi piorunami wojny, — wśród których przyjdzie nam działać i pracować — wszystko to rzucić może lęk w dusze nasze i pętać twórcze kroki na drodze odrodzenia. Zwłaszcza, że wojenne spustoszenia i pogorzele odbijają się przerażająco w krwawem zwierciedle dziejów. Gruzy Egiptu, Indji, Persji, Babilonji, dumnych kolebek cywilizacji i kultury ludzkości, stan Niemiec z wybitą do połowy w trzydziestoletniej wojnie ludnością, lub Francji po krwawej Napoleońskiej epopei, rozkład Turcji, pragnącej siłą miecza sholdować świat księgom Koranu, albo upadek Szwecji, rozwijającej bojowe sztandary od Renu po Połtawę, — to nieliczne tylko w historji przykłady niszczycielskiej wojennej kośby.

Ale wojna niosła za sobą nie tylko siłę zniszczenia, lecz i moc twórczą, nietylko zaród śmierci, ale i zaczyn życia. Do tych pozornie sprzecznych, naukowych wniosków doszła cała plejada uczonych różnych czasów, narodowości i obozów, że wymienię tylko geografów niemieckich: *Rittera i Peschla*, autora *„Kosmosu" Aleksandra Humboldta*, *Rowlinsona*, autora *„Historji Żelaza" Becka* przedewszystkiem jednak z dawniejszych: sławnego *Bakona z Werulamu*, z nowoczesnych: głębokiego mędrca angielskiego *Herberta Spenzera*, europejskiej sławy *Ludwika Gumplowicza*, księcia socjologów polskich, autora wiekopomnego dzieła *„Walka ras"*, wreszcie przedwcześnie zgasłego, znakomitego uczonego i profesora prawa niemieckiego na krakowskim uniwersytecie *Dr. Lotara Darguna*, którego głęboka a barwna broszura *„O znaczeniu cywilizacyjnem wojny"* powinna znaleźć się co rychlej w nowem, uzupełnionem wydaniu w rękach wszystkich wątpiących, ażali na wojennych ruinach mogą zakwitnąć nowe kwiaty życia? Wszyscy wymienieni — to nie militaryści i nie fantaści, ale najszlachetniejsi pionierzy nieskażonej wiedzy, badający w zacisznych gabinetach z różnorakiego punktu widzenia zjawiska i skutki wojen, ich wpływ na rozwój polityczny, gospodarczy, społeczny, kulturalny, artystyczny i literacki państw i narodów. Wszyscy są zgodnego zdania, streszczonego przez Dr. Darguna: „że siła twórcza wojny była jednym z najcelniejszych warunków kiełkowania i rozwoju tej przecudownej, tak skomplikowanej, zarazem harmonijnej, a przecież znów nieharmonijnej organizacji socjalnej, ogarniającej i przenikającej całe nasze życie". Wszyscy twierdzą śmiało i zgodnie: „opierając się na żelaznem prawie przyczynowości, które wiąże ze sobą w sieć arcymisterną wszystko, co się dzieje na świecie, iż społeczeństwo

nie byłoby tem, czem jest i nadal być obiecuje, gdyby nie przechodziło gwałtownych wstrząśnień i przewrotów, nazwanych wojną".

O twórczem działaniu wojen mówi historja omal na każdej swojej karcie. Z krwawego łona wojen powstawały narody i państwa. Pierwotne gromady dzikich ludzi skupiają się i organizują bądź w celach napadu na sąsiadów, bądź obrony przed niemi. Etnografowie i badacze zakątków starego świata, z bystrym *Martiusem i Bancroftem* na czele, stwierdzają zgodnie, że pierwotne hordy cywilizują się i wyrabiają politycznie w miarę walk toczonych. Tam, dokąd nie zawitały burze wojenne, pozostały całe szczepy omal na pierwotnym szczeblu cywilizacji. Stwierdzają to liczne wyprawy naukowe, odkrywające jeszcze dzisiaj szczepy ludzkie w stanie zupełnej dzikości, żyjące w nieprzebrodzonych lasach lub na ukrytych wyspach — zdala od pokus najezdniczych. Czytając o ich życiu napoły zwierzęcem, chce się mimowoli przyklasnąć płomiennym strofom wielkiego włoskiego poety i patrjoty *Carducciego*, apoteozującego naprzekór obradującemu w roku 1892, w Rzymie, Kongresowi ligi pokoju — pierwotnego człowieka wojny, przeistaczającego głaz w narzędzie mordu, rzucającego śmiało na wodę wydrążony pień, pierwszą banderę podboju i postępu.

Twórczą potęgę miecza stwierdza najdobitniej starożytny świat klasyczny. Historykom nie udało się po dzień dzisiejszy rozjaśnić naukową pochodnią mitycznych mroków, okrywających kolebkę genialnej narodowości greckiej, — ale łożem narodzin sposlistszych państwowych organizacji greckich, złotym młotem dziejowym, wykuwającym narodowego greckiego ducha, skrzydlatą dźwignią promieniującej cywilizacji helleńskiej stały się wojny perskie, krwawy kolonialny konflikt między Grecją a starodawnym Wschodem.

Jeszcze silniej oddziałał posiew krwi na wyrobienie się narodu rzymskiego i rozbudowanie państwowości rzymskiej, zagarniającej wprost olbrzymie obszary pod wojenną obręcz, którą nieśmiertelny *Horacy* radby widzieć rozciągniętą:

„do krańców ziemi — gdzie morska cieśnina
„od pól Europy Afrykę odcina,
„gdzie Nil szeroko równiny zalewa".

wołając przez usta proroczej Junony do legionów rzymskich:

„by poskramiały bitwami szeregi
„każdego wroga, w każdej świata stronie,
„czy która wiecznym ogniem Feba płonie,
„czy mgły ją kryją i deszcze i śniegi..!!"

Krwawe gościńce, wytyczone włócznią rzymską, stają się potem drogami chrystusowych apostołów. Cywilizacyjna jedność, ugruntowana przez zwycięstwa i podboje rzymskie, ułatwia pracę i tryumf chrześcijańskiej misji. Tryumf ten byłby znacznie trudniejszy, gdyby rzymską budowę świata był przepołowił, jeżeli nie zniszczył, grom kartagiński. Najznakomitsi historycy są w tem zgodni, że zwycięstwo Hannibala nad Rzymem utrudniłoby i opóźniło rozpowszechnienie chrześcijańskiej wiary. Wiara ta znajduje pierwszych wyznawców głównie wśród jarzmionych mas niewolniczych — a jednak wzniosła nauka, w obliczu której w największem pohańbieniu pracujący niewolnik stawał się równym królowi w purpurze, nie byłaby tak łatwo przeniknęła w niewolne serca, gdyby serc tych nie był zahartował, kilkadziesiąt lat wstecz na barykadach buntu, ofiarny Spartakus, toczący wyzwoleńcze boje z legjami rzymskiemi. Bo walki te, acz zakończone ostateczną klęską, zorganizowały i uświadomiły ciemiężonych, że bliskie są świty, kruszące noc tyranji. Tak religia, głosząca miłość i pokój, korzystała z usług wojny.

Ze starć pomiędzy Gallami i Rzymianami, a później Rzymianami i Frankami powstaje naród francuski, ofiarny, zasłużony pionier wielkich haseł politycznego i kulturalnego postępu ludzkości. Podobnie z burz zaborczych rodzi się naród angielski, bez mała równych co naród francuski zasług około cywilizacji świata. O ile idzie o nasze ojczyste dzieje — przypominam olśniewające śmiałością tezy i mistrzostwem gromadzenia dowodów, dzieło *Dr. Franciszka Piekosińskiego „O dynastycznem szlachty polskiej pochodzeniu"*, doszukujące się w wikingskim najeździe śladów powstania ustroju państwa polskiego. Teorja wielkiego krakowskiego uczonego spotkała się ze sceptycyzmem, ale ci sami sceptycy milkną wobec połączenia Polski i Litwy, dokonanego pod obuchem krzyżackiej nawały, a więc konieczności wojennej. Czy nie można wskazać, że państwowość węgierska bierze krwawy chrzest nad rzeką Lech, wsławioną zwycięskim bojem Ottona Wielkiego z hordami węgierskiemi, które powstrzymane w pochodzie, zamieniają życie koczownicze na osiadłe? A państwa bałkańskie, polityczny owoc wojen rosyjsko - tureckich, dojrzały ostatecznie w krwawem słońcu Wielkiej Wojny, koronującem zjednoczenie Włoch, spalającem na historyczny popiół półtorawiekowe trójokowy naszej Ojczyzny? A kiełkująca myśl unji polsko - czeskiej, chociaż oba wyjarzmione narody nie miały jeszcze czasu wypuścić pełnych, politycznych pędów, — czyż nie naradza się, jako instynkt państwowo - ochronny przed przybierającym na sile młotem germańskiego Tora? Prawda — wielcy uczeni, jak: *Grotius*, *Rousseau*, *Kant*, *Hegel*, *Bluntschli*, wskazywali na inne jeszcze siły, współtworzące państwa i narody, jednak potężna pracownia historji zdaje się przyznawać słuszność wywodom *Hallera*, *Bagehota*, *Gumplowicza* czy *Kirchmanna* o powstawaniu państwa przez tak wojennej siły.

Ale wojna nietylko państwo naradza. Ona je także urządza i kieruje swojemi potrzebami na rozwojowe tory. Nie poruszam tu szerzej, że organizacja państwowa stanowi zrazu jedność z wojskową, że z niej właśnie rodzi się system lenny, wypełniający omal całą strukturę prawną średniowiecza. Wskażę

tylko na dwa akty prawne, dwa złote, milowe kamienie na drodze państwowego postępu: Wielką Kartę (magna charta) angielskiego króla Jana, granitową opokę praw obywatelskich, sięgającą znaczeniem daleko po za ojczyste granice i naszą wiekopomną Konstytucję Trzeciego Maja. Pierwsza jest ustępstwem króla, ostrzącego miecz na wojenną wyprawę, druga przebudzeniem się narodu, otoczonego z trzech stron nieprzyjacielskim wałem i obydwie świadczą, że wojenna żądza, czy groza rozkołysuje i ucieleśnia wielkie ideje polityczno-społeczne. Powszechne prawo głosowania, przedewszystkiem zaś nowoczesne ustawodawstwo socjalne, wykwit zdobyczy mas ludowych, bywało niejednokrotnie równoważnikiem militaryzmu, ofiarowanym parlamentarnym przedstawicielom klasy pracującej, w zamian za podwyższony kontyngent rekruta lub rosnące wydatki na utrzymanie zbrojnego pogotowia.

Gospodarstwu społecznemu zadaje wojna ciężkie rany, znacząc ruiną i pogorzelą swój pochód, nakładając na całe pokolenia haracz długów wojennych. A jednak wojna, obalając warsztaty pracy ludzkiej, niszcząc czasem w jednej godzinie ekonomiczny dorobek wielu pokojowych lat, zapładnia silę produkcyjną ludzkości, kieruje ją na drogi technicznego rozwoju i postępu. Dość wskazać na sieć gościńców, a potem kolei strategicznych, przeradzających się z czasem w wielkie szlaki handlowe, dość przypomnieć historję kruszców, związaną tak ściśle z historją broni, której wyrób staje się potężnym motorem techniki, obsługującej swojemi udoskonaleniami nietylko wojenne, ale i pokojowe potrzeby ludzkości. Tak samo przygotowania do spodziewanej wojny chemicznej potęgują znowu pomysłowość i twórczość ludzką do nieoglądanych dotychczas rozmiarów, nie mówiąc już o tem, że zbrojący się do strasznego, powietrznego boju człowiek, będzie się starał wyzyskać do ostatniej kropli ongiś nieudolnie i rozrzutnie eksploatowane złoża naftowe. Podobnie kładzie wojna twórczy swój stempel na architekturze, stawiając w celach obronnych, pierwsze budowle, odnajdywane przez skrzętnych badaczy w pouczających, szczątkowych wykopaliskach.

Na krwawych polach walki, przepojonych oparami nienawiści, dyszących żądzą zniszczenia, wyrasta cywilizacyjny kwiat zbliżenia się i poznania narodów. Świadczą o tem wojenne wyprawy Aleksandra Wielkiego w głąb Azji i Napoleona do Egiptu. Obydwie odkryły nieznane skarby przyrody, nieoglądane zabytki cywilizacji i wybiły naukowe bramy na wschód całej plejadzie przyrodników, etnografów, historyków, filozofów i artystów. Podobnie spadł ożywczą rosą na cywilizację krwawy deszcz wojen maurytańskich i krzyżowych, zwołujących pod wspólny sztandar narody chrześcijańskie i stykających je ze światem mahometańskim, przedewszystkiem zaś bogatą kulturą arabską.

Barwna broszura Dr. Darguna zadaje także kłam tyle rozpowszechnionemu przysłowiu: o muzach, milknących na szczęk oręża. Zdaniem wielkiego krakowskiego uczonego — muzy czerpią właśnie z krwawej wojennej kruży najwyższe natchnienie. Na poparcie tej tezy wskazuje autor na wschodnie inkrustacje, emalie i cyzelowania, zdobiące broń i inne przedmioty wypraw wojennych, przedewszystkiem jednak na olśniewający łańcuch tematów wojennych w plastyce i malarstwie: od artystów egipskich, przedstawiających najchętniej boje i tryumfy królów, od sztuki greckiej, lubującej się w zwycięstwach bogów nad Tytanami, w krawych klęskach mitycznych Amazonek, w sławnych czynach półbogów Heraklesa i Tezeusza, w prawie że fantastycznych wojnach Aleksandra Wielkiego — do naszych nieśmiertelnych: *Matejki*, *Brandta*, *Kossaków*, *Malczewskiego* i tylu innych, czerpiących natchnienie w zdarzeniach wojennych.

Jeszcze znaczniejszy wpływ wywarła wojna na poezję. Tu już lśnią wprost nieprzeliczone gwiaździste światła, odbijające się w skrawionej wojennej fali. Od wiecznie pięknych pieśni *Homera*, perskiej *Schah Nameh*, germańskich *Nibelungów*, ruskiej *wyprawy Igora na Połowców* — poprzez wspaniałe tragedje *Szekspira* — do *Goethego Egmonta*, naszego *Pana Tadeusza*, *Konrada Wallenroda* i *Grażyny*. Od *Wergiliusza Eneidy*, indyjskiego *Mahabaraty* — poprzez ogniste strofy arabskiego *Montenabbiego*, entuzjastyczne epopeje o Karolu Wielkim, Rolandowe pieśni i Jerozolimskie boje — do *Schillera*: *Dziewicy Orleańskiej*, *Wallensteina*, *Wilhelma Tella*, *Wyspiańskiego*: *Nocy Listopadowej*, *Akropolis* czy *Bolesława Śmiałego*. „Wypuśćmy walki, wojny i czyny krwawe, a bohaterstwa i namiętności, które się z nich rodzą — woła w szczerem uniesieniu Dr. Dargun — a cóż zostanie z dzieł *Słowackiego*, *Malczewskiego* i wielu innych pierwszorzędnych poetów, cóż pozostanie z literatury powieściowej *Kraszewskiego*, *Sienkiewicza* i t. d. Zostałyby i bez wojny dzieła znakomite, lecz nie byłoby najznakomitszych, najsławniejszych, prawdziwie pomnikowych utworów literatury polskiej!

Osobno możnaby omówić wpływy wojen na twórczość muzyczną, — od bojowych okrzyków pierwszych wojowników po natchnione opery Wagnerowskie, wskrzeszające podania o królu Artuzie i jego paladynach. Niezliczone zdają się być ogniwa, wplatane przez wojnę w łańcuch cywilizacyjnego dorobku, postępu i piękna — i trudno się silić opisać je w jednym artykule. Przypomniałem tylko niejedną myśl nieodżałowanego krakowskiego profesora, dorzuciłem i własną, by pokrzepić wątpiących, czy z krwawego ostatniego potopu wynurzy się korab, zdążający ku odrodzonym lądom? Czy padnie z jego szczytów przewodni blask na drogi politycznego, gospodarczego i cywilizacyjnego postępu, posypie się złoty deszcz literackich gwiazd i artystycznych meteorów...

HENRYK BALK.

Walc Szopena.

Panna Stefanja odruchowo przerwała haftowanie. Pracowite ręce legły bezczynnie na kolanach, a głowa, opasana czarnemi warkoczami, przechyliła się w tył i spoczęła na oparciu przytulnego fotelu Oczy się przymknęły, twarz rozsłoneczniła wiośnianym uśmiechem szczęścia.

Dobrze i lekko było na sercu pannie Stefanji. Nawet ćwiczenie Czernego, rąbane niemiłosiernie w przyległym pokoju przez początkującą uczenicę, zwykle ciężkie do zniesienia, dziś nie razilo nauczycielki.

Wybiegła marzeniem w przyszłość. Jechała z narzeczonym swym, doktorem Stawarskim na wieś, do cichego domku rodziców Stanisława. Stanisław tyle naopowiadał o miejscu swego urodzenia, że znała każdy kącik doskonale. W dworku włodkowickim miał się odbyć ich ślub, a potem tam osiędą na stałe. Ojciec Stanisława, również lekarz, kochany i ceniony w okolicy, ale w podeszłym wieku, z ochotą pragnął oddać praktykę w ręce jedynego syna.

...Oparta na silnem ramieniu narzeczonego idzie pachnącą aleją lipową ku białemu domowi. Drzewa gwarzą słodko i życzliwie, jak starzy, dobrzy znajomi. Kołyszący rytm szumu lipianego poi Stefanję głębokiem wzruszeniem. Na progu czeka para siwych staruszków. Otwarte serdecznie ramiona, uściski, pocałunki...

Uczenica skończyła Czernego. Cisza ocknęła pannę Stefanję.

— Poszła już, — pomyślała, wracając do haftu.

Ale myśli ciągle oplatały niesfornie narzeczonego. Nauczycielka nie mogła sie jeszcze oswoić z niespodzianem szczęściem, choć od zaręczyn upłynęły już trzy miesiące.

Bliska trzydziestki, drobna, nieładna, chociaż ogromnie miła i wszechstronnie wykształcona, mimo zrzędzeń staruszki matki, otwarcie nazywała się wobec uczenic i znajomych — starą panną. Przyjmowano to grzecznemi protestami, ale w duchu przyznawano pannie Stachiewicz słuszność. Bo czego mogła się spodziewać dziewczyna starsza, brzydka, a przytem (niektórzy wymieniali to na pierwszem miejscu) uboga i zmuszona żmudnem udzielaniem lekcyj utrzymywać matkę, wdowę po urzędniku.

Toteż z dużem zdumieniem powitano wiadomość, że o rękę nauczycielki oświadczył się przystojny, młody lekarz Stawarski.

— Jest w równym z nią wieku lub może nawet starszy! — szeptały jedne.

— Musiała porządnie się natrudzić, nim go złapała! — oburzały się inne.

Zawrzało we Lwowie. Do szczęśliwej narzeczonej, której dotąd dosyć okazywano życzliwości, zaczęto się nawet odnosić z wyraźną niechęcią. Ale ona nie widziała złośliwych spojrzeń, nie czuła w słodkich życzeniach ukrytych żądeł. Była taka szczęśliwa!

Stawarskiego poznała u Sulimirskich. Sulimirski, znany adwokat, bawił się ponadto grą na wiolonczeli, a lubiąc muzykę komnatową, uprosił do zespołu doktora Stawarskiego jako skrzypka, a nauczycielkę swych córek, pannę Stefanję jako pianistkę.

Wspólne upodobania muzyczne, częste dysputy o wartości grywanych kompozycyj, zbliżyły Stefanję i Stanisława. Ona, niepozorna na pierwszy rzut oka, przy bliższem poznaniu czarowała głębią umysłu i ciepłym urokiem kobiecym.

Doszło do serdecznej zażyłości, ale doktor niczem nie okazywał goretszego zainteresowania.

Pewnego razu Stawarski wyjechał do rodziców, zapowiadając, że wkrótce wróci. W duszy Stefanji nieuświadomione uczucie skrystalizowało się w pewnik: kochała Stanisława. Zgniotła mimo to w sercu myśl o możliwem szczęściu, a doktora postanowiła przyjąć chłodno i unikać jego towarzystwa.

Po kilku dniach nieobecności zjawił się u niej nagle. Niespodziana wizyta wytrąciła nauczycielkę z równowagi.

Stawarski jasno i energicznie postawił kwestję.

— Panno Stefo, — rzekł z prostotą — nie umiem cedzić słodzonych słówek. Nie jestem fircykiem. Kocham panią i proszę cię, byś została moją żoną. — Czy mogę liczyć na odrobinkę wzajemności? dokończył z filuternym uśmiechem.

Rzeczywistość, dająca ciało marzeniom, tłumionym gwałtem, zalała serce „starej" panny falą ożywczej radości. Ale gdy opadł pierwszy napływ wzruszenia, przyszła rozwaga. Po krótkiej walce wewnętrznej oświadczyła spokojnie Stanisławowi wdzięczność, ale wiek... ubóstwo... brzydota... doktorowi innej potrzeba żony... Odmówiła.

Stawarski nie ustąpił; gorącemi słowy starał się przełamać opór. Jest od niej o cały rok starszy, nie może wymarzyć sobie lepszej żony, a rodzice, których o wyborze uwiadomił, przyjmą synowę z wylaniem pod dach Włodkowic.

Perswazje matki dokonały reszty. Stefanja uległa.

Zaczęły się cudne dni szczęścia, co w swem natężeniu zdawało się wprost nierzeczywistem.

Stefanja wypiękniała. Siwe jej oczy, zmęczone nieraz i smutne, rozpromieniły się światłem miłości; żywy rumieniec wybiegł na blade policzki, a usta raz po raz składały się do jasnego uśmiechu.

Narzeczeństwo niemiało trwać długo. Doktor ukończywszy praktykę w szpitalu, musiał czemprędzej zastąpić ojca w obowiązkach.

I oto siedzi panna Stefanja, haftując coś z swej ślubnej wyprawy. Rzuciła okiem na wiszący na ścianie duży zegar kieszonkowy, pamiątkę po zmarłym ojcu.

— Piąta! Wkrótce zapewne nadejdzie. — Zaczęła się krzątać po pokoiku niewielkim i skromnie urządzonym, ale czyściutkim, tu poprawiając wiązkę kwiatów, tam sprzątając pyłek prochu. Potem przejrzała się w lustrze, przeczesała włosy i nie bez kokieterji zauważyła, że ładnie wygląda w nowej bladoniebieskiej sukni.

Rozległ się przenikliwy dźwięk dzwonka.

Stefanji żywiej zabiło serce.

Przeszła do saloniku lekcyjnego. Duży fortepian, kilka stolików i krzeseł, trochę kwiatów, bibelotów i obrazów tworzyły całość bezpretensjonalną, ale miłą. Nad fortepianem wisiała duża litografja według portretu Szopena, pędzla Delacroix.

Przez szklane drzwi, wiodące do kuchni, spostrzegła z rozczarowaniem, że gościem nie był Stanisław, lecz Maryla Bilewicz, najlepsza jej uczenica.

— Nie przyjdzie jutro na lekcję — pomyślała nauczycielka.

Maryla długo witała się w kuchni z panią Stachiewicz, potem jakby z ociąganiem otworzyła oszklone drzwi. Stanęła niezdecydowawana w progu; dopiero ujrzawszy nauczycielkę weszła szybko.

— Jak się masz, Marylko! Bardzo się cieszę, że cię widzę. Nie możesz przyjść jutro? Chcesz zmienić godzinę?

— Nie proszę pani. To jest... właściwie...

Stefanja zdziwiła się. Uczenica wesoła zwykle i swobodna, dziwne okazywała zmieszanie. Ognisty rumieniec zalał jej delikatną twarzyczkę aż po korzonki złocistych włosów, powieki opuściły się i prawie przykryły sklerowane ku ziemi oczy, ręce skubały nerwowo szarfę sukni.

Co to tobie, Marylko? — zapytała z szczerą troskliwością. — Siadaj tutaj, obok mnie i mów co ci leży na sercu.

Dziewczyna dała się jak automat posadzić i dalej trwała w milczeniu. Stefanja ponowiła prośbę, ujmując przyjaźnie ręce przybyłej.

Dotknięcie podziałało na Marylę jak prąd elektryczny. Prawie wyrwała ręce i rzekła dobitnie:

— Muszę przerwać lekcje u pani.

Oświadczenie zaskoczyło Stefanję. Nie groźbą straty materjalnej, bo na żądanie narzeczonego porzuciła większość lekcyj, a rychły wyjazd przerwie i pozostałe. Czuła jednak, że za krótkiemi słowami dziewczyny kryje się ważne niedomówienie.

— Wiesz, Marylko, — rzekła łagodnie — że wkrótce sama musiałabym ci podziękować. Ale zdaje mi się, nie masz powodu, aby pierwsza przerywać.

— Jestem bardzo zajęta... Mama...

— Nie, powód jest inny, ważniejszy. Twoje zmieszanie... Marylko, nie chcę wdzierać się w twą duszę; odpowiedz tylko czy masz do mnie żal, urazę? Czy w czemś wobec ciebie zawiniłam?

Maryla wybuchła gwałtownym płaczem.

Nie, nie! mówiła wśród łkania — To ja jestem winna, strasznie winna. Pani nie wyobraża sobie, jak jestem winna!

— Marylko, dziecino, — uspokajała Stefanja, tuląc ją w ramionach — to urojenie, fantazja... Nie mam do ciebie najmniejszego żalu...

— Bo pani o niczem nie wie! — łkała uczenica, Pani taka dobra, szlachetna, a ja jestem — potworem!

— Kocham cię, jak zawsze. Wyznaj szczerze, co cię dręczy, a przekonasz się, że chodzi o drobnostkę.

— Tak — zdecydowała się dziewczyna. — Mam obowiązek szczerości wobec pani. Sprawa nie jest wcale błaha. Chodzi o... pana Stanisława! — dokończyła szeptem, pochylając głowę.

Stefanja drgnęła. Niewyraźne przeczucie nieszczęścia zamajaczyło złowrogim cieniem.

— Cóż ty możesz mieć wspólnego z panem Stawarskim? — rzekła z sztuczną swobodą — znasz go od niedawna, spotkałaś się z nim na lekcjach kilka razy... Czego milczysz? — dorzuciła z niezwykłą u niej szorstkością.

— Byłam podła, ale tak go... kocham! — zaczęła cicho Maryla.

— Kochasz? Kogo?! — krzyknęła gwałtownie nauczycielka.

— Pana Stanisława. Tak, — powtórzyła z naciskiem — pana Stanisława. Opowiem wszystko. Zasłużyłam na poniżenie.

Kiedy go poznałam, był już pani narzeczonym. Pokochałam go, — słowami temi smagała się okrutnie — ale on nie zwracał na mnie uwagi. Dopiero odwiedziny u mego brata...

— Odwiedził twego brata — przerwała nauczycielka z nerwowem drżeniem w głosie — nic mi o tem nie mówił.

— Służyli razem w wojsku. Kiedy przypadkiem rzuciłam o nim uwagę, brat ucieszył się bardzo wiadomością o jego pobycie we Lwowie i poszedł go odwiedzić. Potem pan Stanisław był u nas.

— Tyś go umyślnie do siebie zwabiła! rzuciła gorzko nauczycielka.

— Nie, proszę pani. Mówię prawdę. Odtąd widywaliśmy się często. Miłość moja rosła z dniem każdym, ale on milczał. Wtedy... — głos jej załamał się drżąco — wtedy... napisałam do niego... list! Wyznałam mu wszystko.

— Wstrętne! — rzekła bezdźwięcznie Stefanja. A on?

— Poprosił mnie o rozmowę do Parku. Tam powiedział mi, że mnie bardzo żałuje, ale z tego nic nie może być, bo... bo... tylko panią kocha!

— Kłamiesz!

— Zapewniam panią...

— Chcę wiedzieć prawdę!

— To była prawda...

— Kłamiesz, kłamiesz! Nie pragnę twojej względności! Chcę prawdy!

— Nie mogę!

— Marylo!

W okrzyku tym tak straszny trzepotał się ból, że dziewczyna rzuciła otwarcie:

— Oświadczył, że mnie kocha, ale ma wobec pani zobowiązania, których złamać nie może.

— Taak! — Stefanja opadła w tył krzesła i zastygła w ciężkim bezruchu.

Maryla przeraziła się.

— Panno Stefo, co pani? Panno Stefo!

— Odejdź! — szepnęła z wysiłkiem Stefanja.

— Przebacz mi, przebacz, pani!

— Odejdź!

Stefanja została sama. Dłuższy czas leżała w bezwładzie. Potem wstała, przesunęła ręką po czole, rozglądnęła się błędnie wokoło i przypomniawszy sobie, co zaszło, wybiegła do drugiego pokoju. Tu rzuciła się na łóżko, dławiąc się tłumionym szlochem. Płacz cichł, wzmagał się i uspokajał znowu. Wreszcie ustał. Stefanja pogrążyła się w stan, pośredni między snem a letargiem.

— — — — — — — — — — — —

Ocucił ją rażący blask. Zachodzące słońce majowe zalało pokój radosną czerwienią.

Stefanja wtuliła się w poduszkę, aby utrzymać martwą niewiedzę. Ale pod czaszką wrzał dziki zamęt. W mrocznej, skłębionej ciemności trzaskały raz po raz myśli krótkie jak błyskawice i jak one straszne. Głowa stała się rzeczą obcą i ciężką jak góra.

Stefanja podniosła się z jękiem. Ukrywszy twarz w dłoniach siedziała, bezwładnie poddana huraganowi, co szalał w jej błędnym mózgu.

Zatrzęsła się i porwała na nogi. W saloniku słyszy głos znany doskonale, drogi... nienawistny...

Załamała kurczowo ręce.

Nie może z nim teraz mówić. Przeszłoby jej siły.

Zapukano.

Stefanja rzuciła się ku drzwiom, zaryglowała je szybko i przylgnęła do nich całem ciałem, oddychając ciężko.

— Stefciu, otwórz! — wołała matka — pan Stanisław przyszedł!

— Prze...proś ma...mo — wykrztusiła — jestem niezdrowa!

— Niezdrowa?! — głos matki nabrzmiał niepokojem. — Czy ja także nie mogę wejść? Otwórz drzwi!

— Stefo, czy coś poważnego? — rozległ się tuż przy drzwiach głos Stawarskiego. — Nie bądź dziecinną! Wszak nie wstydzisz się lekarza, jeżeli już zamykasz drzwi przed przyszłym mężem.

Każde słowo narzeczonego spadało na duszę Stefanji kroplą rozpuszczonego ołowiu. Ból straszliwy chwytał ja za serce żelaznemi szponami.

Zapukano znowu.

Zmieniła nagle postanowienie. Tak, to śmieszne. Rozmówi się z nim zaraz. Im prędzej, tem lepiej. Na ponowne wołanie matki odpowiedziała:

— Zaraz, zaraz, mamo! Za chwilę wyjdę.

Szybko umoczyła ręcznik w wodzie, przetarła zaczerwienione oczy, przygładziła ręką włosy i skierowała się ku drzwiom. Tutaj przystanęła, kładąc rękę na rozkołotanem sercu. Potem z determinacją weszła do saloniku.

Matka i Stanisław przyjęli ją gradem pytań. Ona wymówiła się szaloną migreną. Ból przeszedł, czuje się zupełnie dobrze.

Uspokojona matka pozostawiła młodych.

Stefania patrzyła na narzeczonego z mimowolną uwagą. W pierwszem zmieszaniu widziała przedtem Stanisława, jakby przez mgłę wirującą. Teraz dopiero pieściła wzrokiem kształtne, wysokie czoło, mądre i ogniste oczy, purpurowe pełne życia usta.

Z mieszaniną wstydu i niezadowolenia złapała się na tej pieszczocie wzroku.

A on tymczasem mówił o kończących się przygotowaniach do podróży, o rychłym wyjeździe, o liście rodziców, którzy donosili o zupełnem urządzeniu prawego skrzydła domu.

— A może śniłam, — pomyślała Stefanja — może rozmowa z Marylą nie istniała nigdy na jawie? Tak, to sen! Jak strasznie można cierpieć w śnie!

I instynkt życiowy, pożądanie miłości i szczęścia chwytały się najsłabszej podpory, aby nie zatonąć w morzu nieszczęścia.

Na stoliku ujrzała małą, czarną torebkę. Własność Marylki. A więc — rzeczywistość. W duszy coś się załamało.

Milczała chwilę, słuchając bezmyślnie słów narzeczonego; wtem przerwała nieoczekiwanie:

— Czy wiesz, Stanisławie, że Marylka cię... kocha?

Stawarski zmieszał się straszliwie. Rychło jednak się opanował.

— Panna Bilewicz — mnie? Żartujesz, Stefo. Gdzieżby panna Marja pokochała człowieka, który mógłby być jej ojcem...

— Ojcem? Przesadzasz! Ty masz lat trzydzieści, ona dziewiętnaście; różnica nie jest taka przerażająca!

— Ja o tem sądzę inaczej. Ale skąd ten pomysł strzelił ci do głowy? — Stawarski starał się uderzyć w ton żartobliwy

— Wiem o tem od... Marylki.

— Nie, niemożliwe. Czyżby śmiała?!

— Widzisz tedy, że wiem wszystko.

— A gdyby nawet. Nie chciałem mącić twego spokoju. Taki kaprys podlotka nie może cię chyba dotknąć. Wyjedziemy, ona się pocieszy kimś odpowiedniejszym jej wiekowi...

— Ale wiem również o tem, że...

— Że..

— Że i ty ją kochasz!

Stawarski zerwał się z krzesła

— Stefo, obrażasz mnie!

— Stanisławie!

— Kochałem i kocham tylko ciebie.

— Kochałeś.. — może, ale nie kochasz.

— Ona tu była, naplotła ci niestworzonych bredni... A ty uwierzyłaś! Stefo! Stefo! czy nie zasługuję na twe zaufanie?

— Skończmy, Stanisławie. Jestem brzydką, ubogą, starą panną. Czem jestem wobec uroczej, prześlicznej, rwącej się do życia Marylki? Ona dla ciebie, nie ja.

— Kocham cię taką, jaka jesteś.

— Ale ja, — głos Stefanji nabrał spiżowej stanowczości — ja ciebie nie kocham.

— Ha, ha, ha! Ty mnie nie kochasz? Nie, Stefo, w to nigdy nie uwierzę!

— A jednak mówię prawdę!

— A to, co było?

— Uboga nauczycielka... chciałam... zapewnić... sobie byt, wychodząc za człowieka na stanowisku. Teraz... powiem... otwarcie... wiele się... zmieniło... otrzymam... wkrótce... spadek...

Rozumiem, rozumiem! — syknął Stawarski. — Teraz jestem niepotrzebny. Mogę tedy szczerze wyznać pani: nie kochałem cię nigdy!

— Stefanja zachwiała się, on tego nie widział. Łudziłem się. Poznałem Marylę... Ją tylko kocham. Ale zdusiłem to uczucie; chciałem ci kłamać miłość... z litości! W każdym razie... dziękuję ci za szczerość. Bardzo dziękuję!

Wybiegł.

Z gardła Stefanji rwał się krzyk „Stanisławie", ale utkwił w pół drogi.

Przydreptała matka.

— Co mu się stało? Wyleciał, jak oparzony! Nigdy go takim nie widziałam.

— Później... później... ci opowiem.

— Dobrze, dobrze. Jakaś ty blada! Znowu migrena? Może się położysz?

— Tam ktoś wszedł do kuchni... Drzwi musiałaś zostawić otwarte... Panna Dębicka!

Weszło młode, czarnokie i czarnowłose dziewczątko, tryskające zdrowiem i wesołością.

— Dobry wieczór — zaszczebiotała — spóźniłam się trochę, ale mieliśmy gości. Pani wybaczy! Karol przyjdzie po mnie. — Rozpakowała nuty i zasiadła do fortepianu. Zdziwiona trochę milczeniem nauczycielki przeleciała po klawiszach perlistym pasażem.

Stefanja podniosła się automatycznie.

— Przegrałaś Szopena? Walc idzie dobrze?

— Doskonale, proszę pani.

— Graj!

Szaloną melodją rozpędził się upojny „Grande Valse brillante", krzycząc namiętnym rytmem: Niech święci się ŻYCIE!

Panna Stefanja słuchała.

JAN ZAHRADNIK — LWÓW.

Najnowsze przekłady z literatur obcych.

(Georges Duhamel: „O poezji" — Przełożył z francuskiego Gabrjel Karski, Warszawa, 1926).

Każdemu początkującemu poecie radziłbym kupić tę niedrogą książeczkę. Nie wszystko mu się w niej spodoba, wszelako znajdzie tam dużo pożytecznych, fachowych wskazówek, n. p. doskonałe przepisy na układanie tomów poezji, albo rady, dotyczące wyboru tematu, albowiem świetne szkice Duhamela są aktualne także u nas i wogóle wszędzie, gdzie istnieją poeci, a niema poezji.

Więc w szkicu „O wyborze tematu" zestawia Duhamel kilka tomików wierszy, których tematy są mocno zbliżone, niemal że identyczne. Dwa z tych zbiorków zawierają utwory, zatytułowane: „Wenecja". Oba te wiersze pisane są aleksandrynami. Gdzieindziej napotyka czytelnik na „Odę do księżyca", a w drugiej z kolei książce na wiersz p. t. „Selene". I w jednym i w drugim przypadku, — pisze Duhamel, — „poemat składa się z czterowierszowych strof na miarę aleksandrynu i strofy te z zupełnem powodzeniem możnaby pozamieniać".

„Nie zamierzam zupełnie zniechęcać poetów" — wyjaśnia Duhamel — opracowujących wyżej wspomniane tematy (mowa tu o tematach historycznych): znalazłbym przeciwko sobie przykład mistrzów, którzy tworzyli arcydzieła wyrazu, stylu, metryki, używając analogicznych wątków. Pragnę jedynie zauważyć pod adresem poety, co nie waha się zasiąść przy biurku z zamiarem napisania poematu o Małgorzacie z Nawarry, że właściwie niema żadnej przyczyny zatrzymywać się w pół drogi i że przy tej sposobności można doskonale ułożyć sonet o Małgorzacie de Valois, drugi o Małgorzacie Andegaweńskiej, balladę o Małgorzacie z Fausta, odę do świętej Małgorzaty. Pomijam już mnóstwo księżniczek, których sumienne wyliczenie znajdujemy w encyklopedji".

W taki sam sposób, również na podstawie przebogatego materjału, złożonego z tysięcy zbiorków licznych wierszy, tworzy Duhamel swoje „przepisy na układanie tomów poezji" przy pomocy encyklopedji... W szkicu tym wykazuje także niewolnicze podobieństwo środków artystycznych, jakiemi posługują się legiony współczesnych wierszorobów (we Francji jest ich jeszcze więcej niż w Polsce, o ile to możliwe). W tych zbliżeniach i tożsamościach widzi znakomity pisarz francuski prócz organicznego zaniku inwencji twórczej, także niedorost indywidualności, spowodowany szkodliwym wpływem szkół, szkółek, froeblówek poetyckich. Zdaniem Duhamela gdy „wielcy pisarze byli sobą, — to mali pisarze tworzyli korowody szkół"... „Zasada szkoły nie prowadzi do niczego". W sztuce jest tylko jedna zasada: odczuwać coś, myśleć o czemś i jaknajściślej zbliżać się do swej myśli".

I Duhamel dodaje jeszcze: Wiem, że niejeden poeta zawoła pospiesznie: „Ależ ja tak właśnie postępuję, a pan nie lubi tego, co piszę". Cóż, nie mogę przecież odrzec mu: „Zmień pan duszę".

Tutaj mamy już zakwestjonowaną wartość szczerości w poezji. Wartość ta podlega u Duhamela śmiałej a głębokiej rewizji, która wymaga dyskusji w poszczególnych wypadkach, niemniej jednak w teorji jest słuszną. Idzie o to, jak i kiedy pojmuje się szczerość. W t. zw. szczerości dostrzega Duhamel najczęściej bezwstyd „wyrażania przeciętnych wzruszeń duszy przeciętnej" i pewnego rodzaju szantaż duchowy, dokonywany na krytyku. Do takich dusz przeciętnych, maskujących się bezczelną szczerością woła Duhamel: „Gdybyś pan mógł wykazać mniej szczerości, a więcej talentu". W Polsce atakował szczerość p. Jan Nepomucen Miller; ale wychodził z innego stanowiska, szedł do innych, niejednokrotnie obcych sztuce celów i doprowadzał do absurdalnych rezultatów. P. Miller, który zbzikował na punkcie światopoglądu pracy, pisał mniej więcej temi słowy: „Cóż mi po waszej szczerości, jeśli nie można zamienić jej na pracę, odpowiadającej pracy, dokonywanej siłą tylu a tylu tysięcy koni" (czy też wołów, bo dobrze nie pamiętam). Zresztą ta zabawna millerowska monomanja pracy jest poprostu grubą karykaturą idej Brzozowskiego.

Duhamel nie tai swej niechęci do rymarzy: „Nie lubię poetów" — powiada otwarcie. — „Słyszycie, nie jestem amatorem poetów ani poezji".

- „Oddany surowemu kultowi tego, co wieczyste, patrzę z niesmakiem na te wszystkie znikome i blade widma poezji."

Amatorom zaś, smakoszom, gastronomom, salonowym krytykom - wzmiankarzom poświęca Duhamel kapitalny ustęp „O eklektyzmie".

Czy szkice Duhamela odniosą jakiś dodatni skutek, czy zmuszą szaraków Parnasu do milczenia? Sam autor zdaje się o tem powątpiewać: „Rymotwórcy" — wedle Duhamela — „sami nie znają liczby swych kolegów. Gdyby ją poznali, nie uwierzyliby w to, a przyciśnięci do muru oczywistości, byliby mocno rozdrażnieni i — pisaliby po dawnemu".

Nam jednak nie wolno tracić nadziei, że oczywistość racji Duhamela przecież musi zwyciężyć. Oby tylko te subtelne szkice, pisane z nieporównaną ironją, oparte o myśl aż do zuchwalstwa nowoczesną, czułą na najważniejsze potrzeby — i zarazem niedomagania — dzisiejszego intelektu, dotarły do rąk nietylko poetów, ale i czytelników. Oby każdy konsument literatury nauczył się wraz z Duhamelem nie lubić poetów i uprawiać surowy kult tego, co wieczyste!... Wtedy przekona się również, że myśl Duhamela, który ten właśnie kult wyznaje, jest nowoczesną dlatego, że nie jest całkowicie nową.

Nowość jej polega mianowicie na przystosowaniu starej prawdy do danych warunków. Bo twórcą wartości intelektualnych jest raczej archeolog myśli, który starą prawdę, tak starą i odwieczną, że zawsze nową odkrywa poto, by odpowiednio zmodyfikować ją i zaktualizować, niż prorok, który ryzykuje świeże hasła, nie licząc się z ich praktycznem w danym czasie znaczeniem. Archeologja myśli, w celach twórczych podjęta, oto najpiękniejszy, najbardziej twórczy dział archeologji.